Recettes pour tous

L'Inde

LES CLES DU SAVOIR

Crédits photographiques :
Photothèque MAGIS

Achevé d'imprimer en 2009
imprimé en CHINE

Création, mise en pages et photogravure :
Chesteroc Ltd

Secrétariat d'édition :
Sandrine Meurant

© 2007 – Collection Recettes pour tous
Les clés du savoir
ISBN 2-84887-076-1

Inde

Sommaire

Achard de légumes 7

Agneau aux légumes 8

Barbecue de cuisses de dinde marinées 9

Beignets de fromage blanc aux oranges confites 10

Bœuf briani 11

Bouchées coco et halwa au safran 12

Bouchées au porc en curry 13

Brochettes de volaille épicées 14

Chatini de fruits 15

Chutney de raisins secs et de pommes 16

Crème de riz aux pistaches 17

Crêpes de riz et de pois chiche 18

Crevettes aux gombos 19

Curry d'agneau au lait de coco 20

Curry d'agneau et de poulet 21

Curry de bœuf aux citrons verts 22

Curry de chou-fleur 23

Curry de crevettes 24

Curry de haddock au lait de coco 25

Curry de lapin aux yaourts 26

Curry de moules 27

Curry de poulet aux fruits secs 28

Curry de thon 29

Curry végétarien aux œufs 30

Daurades grillées aux épices tandoori 31

Gambas en curry 32

Gambas épicées au lait de coco 33

Goyaves au sirop 34

Kedgeree au haddock et aux œufs 35

Lait glacé aux épices et amandes 36

Lassi 37

Légumes aux quinoa 38

Parathas aux épices et épinards 39

Pois chiche et pommes au curry 40

Poissons sautés aux légumes 41

Popadums 42

Porc et poivrons au curry 43

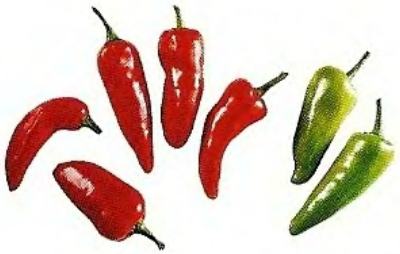
Poulet au curry et lait de coco 44

Poulet aux amandes et aux piments 45

Poulet aux épices et aux pistaches 46

Poulet grillé aux épices et citrons verts 47

Poulet massala en poudre 48



Poulet sauce curry 49

Poulet tandoori 50

Poulet tandoori en brochettes 51

Riz à la cannelle 52

Riz au porc et au poulet 53

Riz végétarien au curry 54

Salade de fruits 55

Salade de mangues 56

Samosas 57

Sauté de veau tandoori aux fruits 58

Terrine de poisson et légumes au curcuma 59

Tourte au poulet 60

Vélouté de courgettes épicé 61

Temps de préparation (+ éventuellement temps de repos, macération, etc.)

Temps de cuisson

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 20 min

RÉFRIGÉRATION 2 h minimum

FACILE

PAS CHER

Temps de réfrigération ou de congélation

Difficulté de la recette

Ordre de prix

Poulet grillé aux épices et citrons verts

Déposez les morceaux de poulet dans un grand bol et ajoutez-y la marinade de yaourt et de curry. Mélangez bien. Couvrez d'une pellicule de plastique et réfrigérez quelques heures.

Marinade de poulet et de celery dans les bol, bien enrober tous les ingrédients. Réservez au réfrigérateur.

Cuisez à feu moyen 8/10 min de chaque côté sur le gril (attention à la formation de flammes).

Retirez du feu et servez quelques morceaux de poulet par personne, accompagnés d'une salade et d'haricots verts étuvés.

LE CONSEIL

Pour les amateurs, parsemez du piment frais haché.

Conseil ou variante de la recette

4 PERSONNES

Nombre de personnes pour lequel la recette est calibrée

675 g de morceaux de poulet sans peau (pilons, dos, etc.)

Marinade au yaourt et au curry
1 tasse de yaourt nature
2 cuillères à soupe de jus de citron
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 échalotes hachées
1 gousse d'ail écrasée
1 cuillère à thé de poudre de curry
Sel, poivre

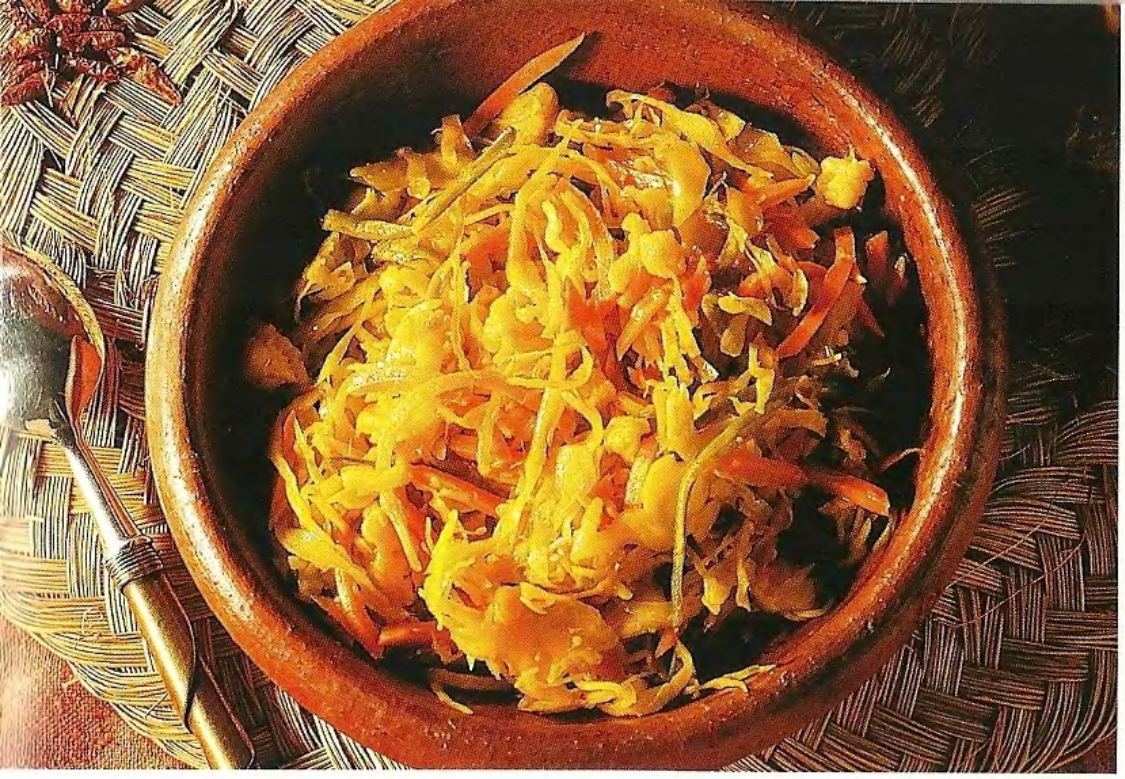
Ingrédients à prévoir

LE VIN CONSEILLÉ
Côtes du Rhône

RÉGION D'ORIGINE
Vallée du Rhône

Vin conseillé

Région, couleur, appellation



PRÉPARATION
10 min + 3 h de repos

CUISSON
10 min

FACILE

BON MARCHÉ

Achard de légumes

- Émincez les légumes finement et faites-les blanchir 2 min. Égouttez-les.

- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites-y revenir les oignons émincés, les piments égrenés, le gingembre, le sel et le curcuma.

- Remuez et ajoutez les légumes.

- Mouillez avec le vinaigre et faites cuire 1 min.

- Laissez reposer les achards 3 h.

- Servez-les froids.

LE CONSEIL

Tous les légumes doivent être finement émincés. Pour ce faire, utilisez une râpe à julienne.

250 g de chou-fleur
250 g de haricots verts
250 g de carottes
2 oignons
6 piments verts
1 cuillère à café de sel
1/2 cuillère à soupe de curcuma
1 cuillère à soupe de gingembre râpé
4 cuillères à soupe d'huile d'arachide
2 cuillères à soupe de vinaigre

LE VIN CONSEILLÉ

Rivesaltes tuilé

RÉGION D'ORIGINE

Z11 Rouge

Agneau aux légumes

6 PERSONNES

1,2 kg d'épaule ou de gigot d'agneau coupé en morceaux
1 botte de carottes nouvelles
1 botte d'oignons nouveaux
2 oignons, 2 gousses d'ail
1 morceau de gingembre frais de 4 cm environ, 1/2 l de bouillon de légumes ou de volaille
2 cuillères à soupe d'huile
10 cl d'eau

Mélange d'épices pour le curry :
1 feuille de laurier
1 cuillère à café de piment rouge en poudre, 1/2 cuillère à café de paprika en poudre
1 cuillère à café de curcuma en poudre, 1 cuillère à café de fenouil en poudre
2 cuillères à café de coriandre en poudre, 4 graines de cardamome noires, 6 graines de cardamome vertes, 1 bâton de cannelle

LE VIN CONSEILLÉ

Cabernet rosé

RÉGION D'ORIGINE

Rosé de Touraine

- Pelez les carottes et les oignons nouveaux. Réservez.
- Pelez et hachez finement les oignons et les gousses d'ail.
- Pelez et râpez le gingembre.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse.
- Ajoutez les oignons et faites-les blondir.
- Ajoutez ensuite le mélange d'épices, l'ail, le gingembre et 10 cl d'eau.

- Mélangez avant d'ajouter les cubes de viande.
- Faites braiser sur feu moyen pendant 5 min en remuant sans cesse pour que les morceaux de viande s'imprègnent bien du mélange d'épices.
- Ajoutez le bouillon, les carottes et les petits oignons.

- Couvrez et laissez mijoter pendant 40 min environ.
- Servez chaud avec un riz basmati au safran.

LE CONSEIL

Ce curry est moyennement épicé. Pour corser le goût, vous pouvez augmenter la quantité de piment en poudre.

PRÉPARATION
30 min

CUISSON
45 min

FACILE

RAISONNABLE

PRÉPARATION
10 min

CUISSON
40 min

RÉFRIGÉRATION
1 nuit

FACILE

BON MARCHÉ

Barbecue de cuisses de dinde marinées

- La veille, faites mariner la viande : préparez la marinade avec les ingrédients, mélangez bien et nappez les cuisses.

- Laissez mariner au frais une nuit.

- Égouttez les morceaux de dinde, déposez-les sur la grille du barbecue, laissez cuire 40 min en l'arrosant avec le jus de la marinade et en les retournant fréquemment.

- Servez avec du chutney, des piments et du riz.

LE CONSEIL

Si vous préférez, vous pouvez remplacer le yaourt par du fromage blanc, ce sera aussi bon.

4 PERSONNES

4 cuisses de dinde

Pour la marinade:
1 yaourt
1 jus de citron
1 cuillère à soupe de moutarde forte
1 cuillère à soupe de cumin en poudre
1 cuillère à soupe de paprika.
4 clous de girofle
2 dl d'huile d'olive
Sel, poivre

LE VIN CONSEILLÉ

Bandol rosé

RÉGION D'ORIGINE

Sud-Ouest

Beignets de fromage blanc aux oranges confites

4 PERSONNES

Pour la pâte à frire :
150 g de farine tamisée
30 g de beurre fondu
1 œuf
10 cl de lait
1/2 sachet de levure
1 pincée de sel

Pour la garniture :
200 g de fromage blanc bien égoutté (ou de brousse)
50 g de sucre glace
100 g d'écorces d'orange confites
30 g de noix de coco
2 jaunes d'œufs
60 g de sucre en poudre
1 cuillère à soupe de maïzena
1 bain de friture

LE VIN CONSEILLÉ

Gaillac

RÉGION D'ORIGINE

Blanc du Sud-Ouest

- Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients de la pâte à frire pour obtenir une pâte homogène, laissez reposer 1 h.

- Coupez en lanières la moitié des écorces d'orange confites et hachez grossièrement l'autre moitié.
- Dans une jatte, mélangez les jaunes d'œufs, le fromage blanc, le sucre, l'écorce d'orange hachée, la maïzena et la noix de coco râpée.
- Confectionnez avec cette pâte des petites boulettes de la taille d'une noix.
- Mettez au congélateur pour les raffermir.
- Faites chauffer le bain de friture à 180°C.
- Plongez les beignets de fromage blanc dans la friture. Faites dorer une petite dizaine de boulettes ensemble.
- Égouttez-les sur du papier absorbant.
- Disposez-les dans un plat. Décorez avec les lanières d'écorces d'orange et le sucre glace.
- Servez encore chaud.

LE CONSEIL

Disposez un assortiment de confitures ou gelées pour accompagner ces beignets.

PRÉPARATION
20 min + 1 h de repos

CUISSON
15 min

RÉFRIGÉRATION
1 h

FACILE

RAISONNABLE

PRÉPARATION
20 min + 1 h de marinade

CUISSON
40 min

FACILE

RAISONNABLE

Bœuf briani

- Faites cuire le riz à l'eau froide salée.

- Épluchez et coupez les pommes de terre en cubes.

- Coupez le filet de bœuf en morceaux.

- Mettez tous les ingrédients dans un grand plat creux sans les oignons et faites-y mariner la viande et les pommes de terre pendant 1 h.

- Faites frire les oignons émincés.
- Mélangez le riz, les oignons frits, la viande et la marinade et faites cuire le tout à feu doux pendant 30 min.
- Rectifiez l'assaisonnement et servez.

LE CONSEIL

Rincez le riz à l'eau froide avant de le faire cuire, cela le débarassera de toutes ses impuretés.

6 PERSONNES

600 g de filet de bœuf
350 g de riz
3 oignons
5 gousses d'ail écrasées
3 piments
2 cuillères à soupe de gingembre râpé
1 bâton de cannelle coupé en morceaux
6 cuillères à café de cumin
1 cuillère à soupe de curcuma
2 cuillères à café de graines de cardamome
5 clous de girofle
1/2 bouquet de coriandre ciselée
2 yaourts natures
4 cuillères à soupe de vinaigre
Huile de friture
3 pommes de terre

LE VIN CONSEILLÉ

Gamay

RÉGION D'ORIGINE

Touraine

12

Bouchées coco et halwa au safran

6 PERSONNES

Pour les boules à la noix de coco
150 g de lait de coco
180 g de noix de coco râpée
220 g de sucre en poudre
Filaments de safran
1 l d'huile pour la friture
10 cl d'eau

Pour le halwa au safran :
300 g de semoule fine
3 œufs entiers
300 g de sucre en poudre
1/2 verre d'huile
60 g de noix de coco râpée
4 gousses de cardamome
Filaments de safran

LE VIN CONSEILLÉ

Vouvray

RÉGION D'ORIGINE

Pétillant de Touraine

- Préparez les boules à la noix de coco : mettez le lait de coco à chauffer à feu doux. Ajoutez un tiers du sucre. Ajoutez ensuite la moitié de la noix de coco râpée et les filaments de safran. Faites cuire sur feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe. Laissez tiédir. Roulez entre les paumes des mains des boules de pâte. Réservez.
- Faites chauffer le bain de friture.
- Faites un caramel avec de l'eau et le sucre restant.
- Étalez le reste de noix de coco râpée dans une assiette.
- Pour chaque boule : plongez dans la friture pendant 30 s, trempez dans le caramel et roulez dans l'assiette de noix de coco. Servez tiède.
- Préparez le halwa au safran : préchauffez le four th. 6 (180°C).
- Huilez un plat à four rectangulaire.
- Faites cuire la semoule selon les instructions du paquet. Égouttez et remettez dans une grande casserole sur feu doux. Ajoutez les œufs et le sucre. Mélangez. Ajoutez l'huile et 60 g de noix de coco. Mélangez. Assaisonnez avec les filaments de safran et les graines de cardamome. Faites cuire en remuant vivement et sans arrêt. Quand le mélange a épaissi, versez-le dans le plat à four. et enfournez pendant 5 min
- Parsemez le reste de noix de coco râpée et découpez des rectangles. Servez tiède.

PRÉPARATION
1 h

CUISSON
30 MIN

ASSEZ FACILE

ASSEZ CHER

PRÉPARATION
40 min + 1 h de repos

CUISSON
40 min

ASSEZ FACILE

BON MARCHÉ

Bouchées au porc en curry

- Dans une jatte, mélangez la farine, l'œuf, le sel, l'huile et l'eau tiède.
- Pétrissez et roulez la pâte en boule et laissez reposer 1 h.
- Mettez toutes les épices et les gousses d'ail pelées dans le bol du robot.
- Ajoutez 1/2 verre d'eau et mixez jusqu'à obtention d'une pâte.

- Faites revenir l'oignon pelé et haché dans de l'huile, puis la viande.
- Ajoutez les épinards, les lentilles et la pâte d'épices.
- Versez 2 verres d'eau et faites cuire sur feu moyen jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
- Écrasez les œufs durs et incorporez-les à la farce.
- Divisez la pâte en 12 portions égales. Étalez chaque portion en carré sur un plan de travail fariné. Répartissez la farce sur les carrés et réunissez les coins de chaque carré.

- Mouillez avec un peu d'eau pour bien souder les feuilletés. Disposez-les sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisée huilée.
- Préchauffez le four th. 6 (180°C).

- Enfournez les feuilletés et laissez cuire pendant 20 min.

6 PERSONNES

200 g de farine de blé, 1 œuf
3 cuillères à soupe d'huile
1 pincée de sel
5 cl d'eau tiède

Pour la farce :
300 g de viande de porc hachée
100 g d'épinards frais
100 g de lentilles jaunes
2 œufs durs, 1 oignon
1 cuillère à café de coriandre en poudre
1 cuillère à café de cumin en poudre
1 cuillère à café de gingembre en poudre
1 cuillère à café de curcuma en poudre
1/2 cuillère à café de piment en poudre
2 gousses d'ail
2 verres et demi d'eau
2 cuillères à soupe d'huile

LE VIN CONSEILLÉ

Graves rouge

RÉGION D'ORIGINE

Blanc de Bordeaux

Brochettes de volaille épicées

12 BRIOCHES

4 gros blancs de volaille
1 cuillère à soupe de curry
Le jus et les zestes de 2 citrons verts
1 cuillère à soupe de miel liquide
10 cl d'huile d'olive
1 poivron rouge
1/2 ananas
1 cuillère à café de piment fort haché
1 cuillère à café de ciboulette hachée
1 cuillère à café de menthe hachée
1 cuillère à soupe de vinaigre
1 pincée de sucre
Sel, poivre

LE VIN CONSEILLÉ

Riesling

RÉGION D'ORIGINE

Alsace

- Dans un bol, mélangez les zestes et les jus de citron vert, le miel liquide tiède, le curry, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

- Montez les brochettes avec les blancs de volaille coupés en morceaux en intercalant avec le poivron et la moitié de l'ananas taillé en cubes.
- Versez la préparation au curry sur les brochettes, mettez un film alimentaire dessus et laissez mariner 12 h au frais.
- Mélangez le reste de l'ananas haché avec le piment, la ciboulette, la menthe, le vinaigre et le sucre.
- Laissez mariner 30 min.
- Cuisez les brochettes 20 à 25 min à la poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, laissez légèrement caraméliser et servez avec la sauce ananas-piment.

LE CONSEIL

Choisissez de préférence du piment antillais, il est beaucoup plus parfumé que les autres.

PRÉPARATION
30 min + 1/2h de marinade

CUISSON
25 MIN

RÉFRIGÉRATION
12 h

FACILE

RAISONNABLE

PRÉPARATION
10 min

CUISSON
5 min

TRÈS FACILE

BON MARCHÉ

Chatini de fruits

- Râpez la noix de coco puis pressez la chair avec les mains pour en extraire le jus.
- Pelez et écrasez l'ail. Ciselez les feuilles de menthe.
- Dans un grand saladier, mélangez bien la noix de coco, le gingembre, la menthe, l'ail, le sel et le poivre.

- Vous pouvez déguster cette préparation nature ou bien la faire revenir dans l'huile.
- Elle accompagne idéalement tous les plats à base de riz
- Épluchez et râpez les fruits choisis.
- Enlevez bien toute l'eau des fruits en les pressant avec les mains, puis laissez égoutter dans une passoire.
- Émincez l'oignon et le piment puis mélangez-les aux fruits râpés.

- Assaisonnez à votre goût.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle. Faites-y revenir la préparation quelques minutes.

- Placez au réfrigérateur.
- Servez en accompagnement d'un curry ou d'un plat épicé.

LE CONSEIL

Pour râper les fruits, utilisez une râpe à fromage ou une râpe à julienne.

1 noix de coco
10 feuilles de menthe
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de gingembre frais râpé
1 cuillère à soupe d'huile
Sel, poivre
5 fruits de cythère verts ou de poires
1 oignon
1 piment vert
1 cuillère à soupe d'huile
Sel, poivre

LE VIN CONSEILLÉ

Avec les chatinis, le choix du vin dépend du plat avec lequel ils sont servis.

Chutney de raisins secs et de pommes

POUR 1,5 L

1 kg de pommes pelées, épépinées et hachées
500 g de raisins de corinthe secs
2 poivrons verts en dés
1 gousse d'ail écrasée
500 g de cassonade
1 cuillère à café de sel
50 cl de vinaigre de cidre
2 cuillères à café de curry
1 petit morceau de gingembre frais, pelé (2 cm)
1 cuillère à café de poivre noir en grains
Quelques graines de coriandre
10 feuilles de menthe fraîche, hachées ou 2 cuillères à café séchée

LE VIN CONSEILLÉ

Jurançon sec

RÉGION D'ORIGINE

Blanc du Sud-Ouest

- Dans une casserole, mélangez les pommes, les raisins, les poivrons, l'ail, la cassonade, le sel, le vinaigre et le curry.
- Déposez le morceau de gingembre, le poivre et la coriandre au centre d'une mousseline et bien ficeler pour former un petit sachet.

- Déposez dans la casserole et amenez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 2 h, jusqu'à épaississement, en remuant souvent.

- Après ce temps, ajoutez la menthe et bien mélanger. Retirez du feu. Versez dans des bocaux jusqu'à 1,5 cm du bord. Nettoyez l'ouverture des bocaux et fermez.
- Stérilisez environ 20 min dans une casserole d'eau bouillante. Retirez de l'eau et laissez refroidir.

LE CONSEIL

Il est préférable de stériliser les bocaux si vous voulez le conserver longtemps mais ce n'est pas nécessaire si vous voulez les consommer dans le mois qui suit.

PRÉPARATION
30 min

CUISSON
2 h

FACILE

BON MARCHÉ

PRÉPARATION
10 min

CUISSON
10 min

FACILE

BON MARCHÉ

Crème de riz aux pistaches

- Délayez la farine de riz dans un peu d'eau. Mélangez-la avec le lait et portez à ébullition.

- Ajoutez le sucre et faites cuire le temps que le mélange épaississe.

- Versez l'eau de fleur d'oranger.

- Présentez la crème de riz dans des coupes. Décorez de pistaches et laissez refroidir avant de servir.

LE CONSEIL

Vous pouvez remplacer l'eau de fleur d'oranger par de l'eau de rose.

4 PERSONNES

1 l de lait
3/4 de verre de farine de riz
1 verre de sucre en poudre
1 verre de pistaches hachées
2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger

LE VIN CONSEILLÉ

Riesling

RÉGION D'ORIGINE

Blanc d'Alsace

Crêpes de riz et de pois chiche

6 PERSONNES

300 g de riz bouilli
80 g de pois chiche
4 cuillères à soupe d'huile d'arachide
3 cuillères à café de sel
4 pommes de terre
2 oignons
1 piment oiseau
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à café de curcuma

LE VIN CONSEILLÉ

Bergerac rouge

RÉGION D'ORIGINE

Sud-Ouest

- Faites tremper les pois chiche et le riz pendant 1 h.

- Mixez-les, salez et laissez reposer 4 h.
- Faites une purée de pommes de terre.

- Dans une cocotte, faites revenir le piment et la moutarde.
- Ajoutez les oignons émincés et faites-les revenir.
- Ajoutez les pommes de terre, le curcuma, salez, mélangez et laissez mijoter 5 min.
- Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle.
- Faites les crêpes avec la pâte de pois chiche et de riz.

- Remplissez chaque crêpe de pommes de terre.
- Servez les crêpes roulées en cigare.

LE CONSEIL

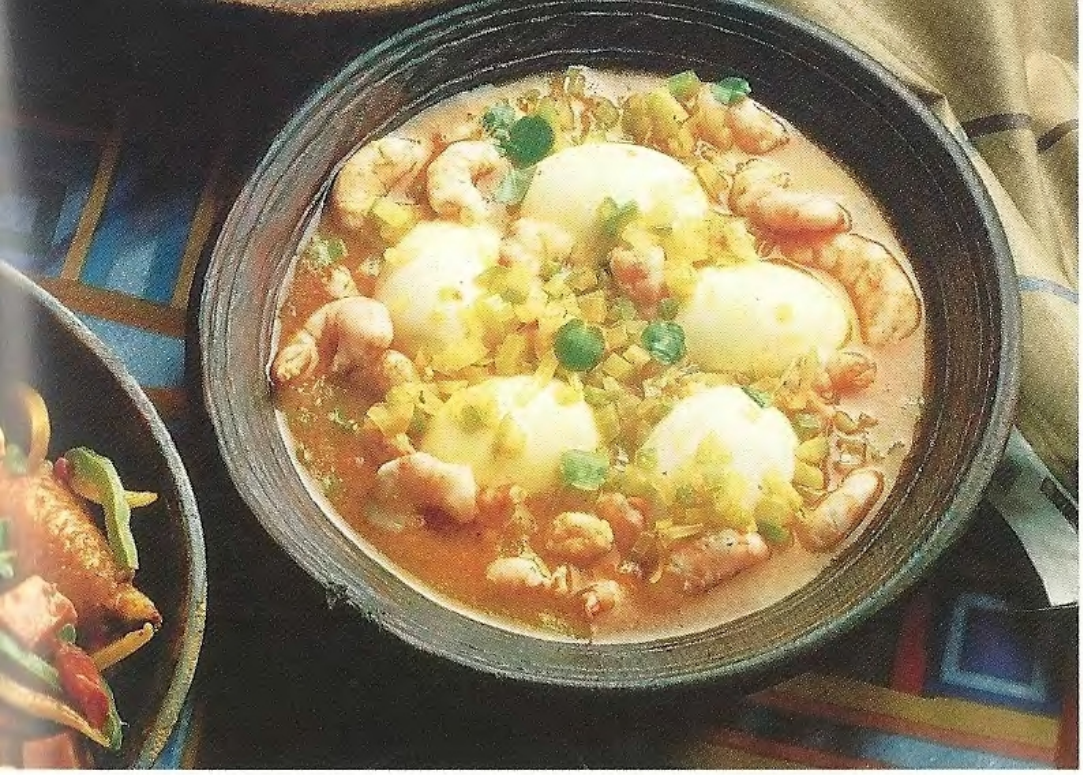
Remplacez la moutarde par des graines de moutarde si vous en trouvez, le plat n'en sera que meilleur.

PRÉPARATION
30 min + 5 h de repos

CUISSON
3 min par crêpe

UN PEU DIFFICILE

BON MARCHÉ



PRÉPARATION
20 min

CUISSON
20 min

FACILE

ASSEZ CHER

Crevettes aux gombos

- Lavez et parez les gombos et le céleri.

- Découpez celui-ci en lamelles.
- Pelez et émincez finement l'oignon.
- Pelez l'ail et le gingembre.

- Dans le bol du robot, mettez tous les ingrédients du curry.

- Ajoutez 1/2 verre d'eau et mixez pour obtenir une pâte.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte.
- Faites dorer l'oignon, puis ajoutez la pâte d'épices.
- Mélangez puis ajoutez les gombos, le céleri et 2 verres d'eau.
- Couvrez et laissez cuire 20 min. 5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les crevettes et les pluches d'aneth.

LE CONSEIL

En Inde, on utilise soit de l'huile, soit du beurre clarifié (ghee) pour la réalisation de toutes les recettes.

6 PERSONNES

600 g de grosses crevettes crues décortiquées
600 g de gombos
2 branches de céleri
1 oignon
4 brins d'aneth
2 cuillères à soupe d'huile
2 verres d'eau

Epices pour le curry :
2 gousses d'ail
1 morceau de gingembre de 4 cm de long
3 clous de girofle
1 bâton de cannelle
10 grains de poivre
2 graines de cardamome noire
1 cuillère à café de curcuma en poudre
1 cuillère à café de paprika fort
1/2 verre d'eau

LE VIN CONSEILLÉ
Muscat

RÉGION D'ORIGINE
Alsace

Curry d'agneau au lait de coco

4 PERSONNES

1 kg d'épaule d'agneau désossée et parée
1 cuillère à soupe de curry
1 cuillère à souped'huile d'olive
1 cuillère à soupe de farine
15 cl de lait de coco
1 petit ananas victoria
2 bananes
2 pommes
30 g de beurre
2 pincées de sucre
Sel, poivre

LE VIN CONSEILLÉ

Mâcon blanc

RÉGION D'ORIGINE

Bourgogne

- Épluchez tous les fruits.
- Taillez en gros cubes la moitié de l'ananas, une pomme et une banane.
- Montez 4 brochettes avec les cubes de fruits, réservez-les au frais.
- Faites revenir l'épaule d'agneau coupée en morceaux dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, laissez blondir, saupoudrez avec le curry et la farine, enrobez les morceaux de viande, laissez cuire 3 min, ajoutez le lait de coco et complétez avec de l'eau jusqu'à hauteur.
- Assaisonnez et laissez cuire 1 h. En fin de cuisson, ajoutez l'autre moitié de l'ananas, la dernière pomme et la dernière banane coupés en petits dés. Remettez à cuire 15 min à feu doux, vérifiez l'assaisonnement et réservez au chaud.
- Faites saisir les brochettes de fruits au beurre, saupoudrez de sucre, laissez légèrement caraméliser.
- Servez avec le curry d'agneau accompagné d'un riz madras.

LE CONSEIL

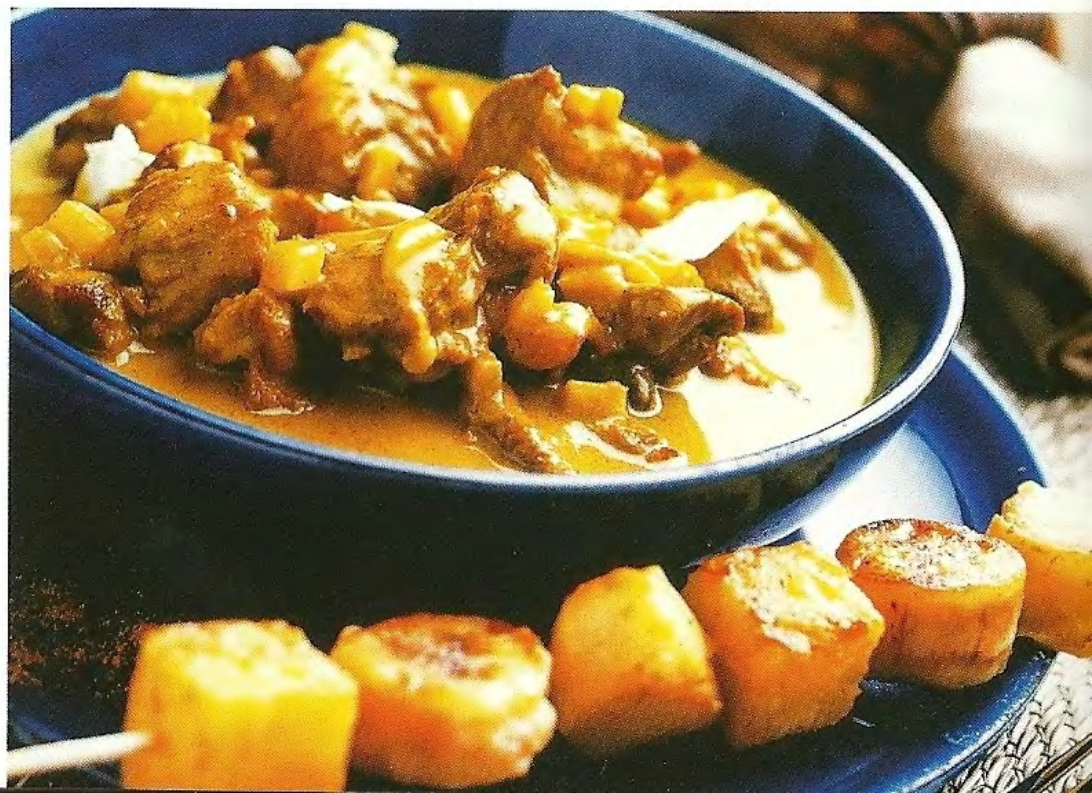
Laissez mariner les morceaux de viande dans le lait de coco, qui servira à la cuisson, pendant 1 h au frais, la viande sera plus moelleuse.

PRÉPARATION
45 min

CUISSON
1 h 15

UN PEU DIFFICILE

UN PEU CHER



PRÉPARATION
30 min

CUISSON
1 h 10

UN PEU DIFFICILE

UN PEU CHER

Curry d'agneau et de poulet

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Faites dorer le poulet coupé en morceaux. Salez, réservez
- Mettez l'épaule coupée en cubes, laissez dorer en remuant pendant 10 min, ajoutez les oignons émincés.
- Ajoutez le poulet dans la cocotte avec le jus rendu puis la chair de tomate sans la peau, l'ail, le thym, le curry. Versez 40 cl d'eau. Laissez cuire 40 à 50 min.
- Préparez le rougaille : enlevez la peau des chipolatas. Faites revenir dans l'huile la chair des chipolatas.
- Ajoutez l'oignon émincé, salez, laissez cuire 5 min, ajoutez les tomates sans la peau, le piment émietté, couvrez, laissez cuire 15 min.
- Faites dorer le riz dans 2 cuillères à soupe d'huile. Ajoutez 2 fois le volume du riz en eau bouillante. Salez, couvrez, laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
- Mélangez le beurre mou et la farine. Prélevez un peu de sauce de cuisson de la viande pour délayer la farine, ajoutez dans la cocotte et mélangez, laissez cuire 5 min. Ajoutez les 3/4 du persil haché, le reste sur le rougaille.

8 PERSONNES

1 épaule d'agneau désossée
1 gros poulet fermier
4 oignons, 5 gousses d'ail
4 grosses tomates, 1 branche de thym
600 g de riz basmati
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
4 cuillères à soupe de poudre de curry, 25 g de beurre mou
1 cuillère à dessert de farine
1 bouquet de persil, 40 cl d'eau, Sel

Pour le rougaille de saucisse :
6 chipolatas, 1 oignon
2 tomates, 1 piment
1 branche de thym
2 cuillères à soupe d'huile d'arachide, Sel

LE VIN CONSEILLÉ

Crozes hermitage

RÉGION D'ORIGINE

Blanc d'Alsace

Curry de bœuf aux citrons verts

6 PERSONNES

1 kg de bœuf à braiser
1 poivron rouge, 3 citrons jaunes
2 citrons verts, 2 oignons
3 gousses d'ail
1 morceau de gingembre frais de 4 cm environ
400 ml de lait de coco non sucré
2 cuillères à soupe d'huile

Mélange d'épices pour le curry:
4 clous de girofle
1 bâton de cannelle
1 cuillère à café de coriandre en poudre
1/2 cuillère à café de cumin en poudre
1 cuillère à café de paprika en poudre
1/2 cuillère à café de garam massala en poudre

LE VIN CONSEILLÉ

Vouvray

RÉGION D'ORIGINE

Loire

- Pelez et hachez finement les oignons. Pelez et pressez ensemble les gousses d'ail et le gingembre.
- Prélevez les zestes des citrons verts et d'un citron jaune. Découpez les autres en rondelles.

- Lavez le poivron, retirez le pédoncule et les graines, découpez la chair en lanières.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajoutez les oignons. Quand ils sont dorés, ajoutez le mélange ail et gingembre et faites revenir encore quelques minutes avant d'ajouter toutes les épices.
- Mélangez sur feu doux, puis ajoutez la viande découpée en lanières.

- Enrobez tous les morceaux avec les épices, puis versez 2 verres d'eau et ajoutez le poivron et les citrons (zestes et rondelles)
- Couvrez et laissez mijoter 30 min sur feu doux.
- Versez le lait de coco et laissez cuire encore 10 min avant de servir.

LE CONSEIL

Vous pouvez remplacer le bœuf par des filets de poisson ferme.

PRÉPARATION
30 min

CUISSON
40 min

FACILE

RAISONNABLE

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
20 min

FACILE

BON MARCHÉ

Curry de chou-fleur

- Cuisez le chou-fleur à l'eau bouillante pendant 10 min.

- Pelez, épépinez les tomates.
- Faites revenir 3 min le gingembre dans le beurre.

- Ajoutez les graines de coriandre, le curcuma, le piment, le poivre et le sel.
- Mélangez 2 min et ajoutez les tomates, le garam massala et un peu d'eau de cuisson du chou-fleur.

- Ajoutez les petits pois et le chou.

- Laissez mijoter 10 min sans cesser de remuer.

LE CONSEIL

Si vous voulez garder les bouquets de chou-fleur bien blancs, ajoutez un peu de farine à l'eau de cuisson.

6 PERSONNES

1 chou-fleur
150 g de petits pois
4 cuillères à soupe de gingembre râpé
3 tomates
2 cuillères à soupe de beurre
1 cuillère à café de garam massala
2 cuillères à café de graines de coriandre
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de piment
1 cuillère à café de curcuma
1/2 cuillère à café de sel
Poivre

LE VIN CONSEILLÉ

Jurançon sec

RÉGION D'ORIGINE

Blanc du Sud-Ouest

Curry de crevettes

4 PERSONNES

500 g de crevettes décortiquées
50 g de beurre
1 oignon
1 gousse d'ail
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
2 cuillères à café de coriandre ciselée
1 cuillère à café de curcuma
1/2 cuillère à café de poivre noir concassé
1 cuillère à soupe de gingembre râpé
1 cuillère à café de sel
2 piments verts
1/2 cuillère à café de cumin

LE VIN CONSEILLÉ

Rosé de Provence

RÉGION D'ORIGINE

Sud-Est

- Émincez l'ail et l'oignon, faites-les revenir dans le beurre.

- Laissez chauffer 3 min.

- Délayez les épices et les piments dans le vinaigre, ajoutez-les aux oignons et à l'ail et faites cuire 3 min.

- Ajoutez les crevettes, salez et mélangez.

LE CONSEIL

Ôtez les graines des piments sinon la préparation serait trop relevée.

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
10 min

FACILE

BON MARCHÉ

PRÉPARATION
15 min + 1 h de repos

CUISSON
20 min

FACILE

BON MARCHÉ

Curry de haddock au lait de coco

- Délayez dans le vinaigre le poivre, le gingembre et le curcuma.

- Laissez reposer 1 h.

- Faites revenir les oignons et l'ail sur feu vif avec un peu d'huile, ajoutez les épices, le lait de coco et les tomates.

- Baissez le feu. Ajoutez le poisson et le piment haché.

- Laissez mijoter 15 min.

LE CONSEIL

Si vous n'aimez pas le poisson fort en goût, faites tremper le haddock 1 h dans du lait.

4 PERSONNES

800 g de haddock
30 cl de lait de coco
2 cuillères à soupe de vinaigre
1 piment
2 tomates
2 oignons
2 gousses d'ail
1/2 cuillère à café de curcuma
1/2 cuillère à café de gingembre moulu
1 cuillère à café de poivre noir concassé
2 cuillères à soupe d'huile

LE VIN CONSEILLÉ

Côtes de Provence blanc

RÉGION D'ORIGINE

Sud-Est

Curry de lapin aux yaourts

6 PERSONNES

1 gros lapin, 4 yaourts
150 g d'amandes mondées
3 oignons
2 gousses d'ail, 1 piment
5 cuillères à soupe d'huile d'arachide
3 cuillères à soupe de gingembre râpé
2,5 cm de bâton de cannelle
6 clous de girofle
6 gousses de cardamome
1 cuillère à café de cumin
2 cuillères à soupe de coriandre ciselée
1 cuillère à café de poivre noir concassé
1 cuillère à café de sel

LE VIN CONSEILLÉ

Médoc

RÉGION D'ORIGINE

Rouge de Bordeaux

- Émincez les oignons et faites-les revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile avec le lapin coupé en morceaux.

- Ajoutez 3 yaourts, couvrez et laissez mijoter 30 min.
- Mixez l'ail, le piment, le gingembre et 1 yaourt.

- Faites revenir dans une poêle avec 3 cuillères à soupe d'huile la cardamome, les clous de girofle, le cumin et la cannelle.
- Ajoutez le yaourt aux épices et mélangez 5 min à feu doux.
- Ajoutez les morceaux de lapin et mélangez.
- Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter à feu moyen pendant 45 min.

- Servez le lapin parsemé d'amandes et de coriandre ciselée.

LE CONSEIL

Vous pouvez accompagner ce plat de riz blanc et rondelles de bananes revenues à l'huile.

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
1 h 20

ASSEZ FACILE

RAISONNABLE

PRÉPARATION
20 min

CUISSON
15 min

UN PEU DIFFICILE

RAISONNABLE

Curry de moules

- Allumez le four th. 5 (150°C).
- Nettoyez les moules. Lavez-les en les brassant dans trois eaux successives pour les débarrasser de leur sable. Égouttez-les.
- Pelez et hachez l'oignon et l'ail.
- Dans un faitout, faites fondre 50 g de beurre. Faites-y revenir l'oignon, l'ail, le fenouil et le persil 1 à 2 min puis mouillez avec le vin blanc.
- Ajoutez les moules, couvrez et laissez-les s'ouvrir (6 à 7 min) en les secouant, couvercle fermé 1 à 2 fois.
- Sortez-les du faitout, gardez le jus de cuisson.
- Retirez la coquille supérieure de chaque moule et gardez-les au chaud dans un grand plat, four éteint et à couvert pour qu'elles ne se dessèchent pas.

- Filtrez-le jus au dessus d'une casserole sans verser le fond du faitout qui contient la décantation. Portez à ébullition et laissez réduire de moitié. Salez, poivrez. Ajoutez le curry et la crème fraîche.

- Faites bouillir de nouveau 1 min puis ajoutez au fouet le reste du beurre coupé en petits morceaux.
- Rectifiez l'assaisonnement puis versez sur les moules.
- Servez sans attendre.

LE CONSEIL

Choisissez de préférence des petites moules, elles ont un meilleur goût et sont moins sableuses.

4 PERSONNES

2,5 kg de moules de bouchot
1 oignon
35 cl de vin blanc sec
1 cuillère à soupe de curry
2 cuillères à soupe de crème fraîche
100 g de beurre
3 branches de persil
3 brindilles de fenouil séché
2 gousses d'ail
Sel, poivre du moulin

LE VIN CONSEILLÉ

Muscadet

RÉGION D'ORIGINE

Blanc de Loire

Curry de poulet aux fruits secs

6 PERSONNES

1 poulet coupé en morceaux
15 feuilles de caripoulé, 1 tasse de raisins secs, 5 clous de girofle
1 bâton de cannelle, 6 grains de poivre, 1 botte de petits oignons
1/2 cuillère à café de curcuma en poudre, 1/2 cuillère à café de garam massala en poudre
20 cl de lait de coco non sucré
25 g de pulpe de tamarins, 3 piments verts, 1/2 tasse de feuilles de basilic
2 cuillères à soupe d'huile

Mélange d'épices :
10 amandes mondées non salées
8 noix de cajou non salées
1 cuillère à soupe de cacahuètes grillées non salées
1 cuillère à soupe de pois chiche grillés, 2 cuillères à café de graines de sésame, 1 oignon
2 cuillères à soupe de graines de coriandre, 12 piments rouges entiers séchés, 6 cuillères à café de noix de coco séchée, 10 cl d'eau

- Faites chauffer une grande poêle à sec et ajoutez le mélange d'épices.
- Faites griller pendant 5 min sur feu moyen.
- Versez le mélange dans le bol du mixeur, ajoutez l'eau et mixez pour obtenir une pâte. Réservez.
- Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte. Ajoutez les feuilles de caripoulé, les clous de girofle, le bâton de cannelle, les grains de poivre et les petits oignons pelés et émincés.

- Faites revenir le tout pendant quelques minutes. Ajoutez ensuite les morceaux de poulet et faites-les dorer. Versez 30 cl d'eau, couvrez et laissez mijoter 30 min sur feu doux.

- Ajoutez enfin la pâte d'épices, les raisins secs, le curcuma, le garam massala, le lait de coco, la pulpe de tamarin, les piments verts et le basilic. Remuez, couvrez et laissez cuire encore 20 min avant de servir.

LE CONSEIL

On peut remplacer les feuilles de basilic par un mélange de coriandre fraîche et de menthe.

PRÉPARATION
40 min

CUISSON
55 min

FACILE

ASSEZ CHER

PRÉPARATION
30 min

CUISSON
30 min

FACILE

BON MARCHÉ

Curry de thon

- Dépecez le thon et coupez-le en cubes. Faites revenir légèrement avec 1 cuillère à soupe d'huile pour les saisir.

- Écrasez l'ail, le gingembre, le sel et le thym dans un mortier.

- Dans une cocotte faites chauffer le restant d'huile et faites suer l'oignon émincé et ajoutez le mélange d'aromates.

- Remuez doucement puis ajoutez les tomates concassées, le curcuma et les feuilles de combavas ciselées. Poivrez.
- Ajoutez le curry. Couvrez et laissez mijoter environ 5 min.

- Ajoutez alors le thon et laissez réduire le tout 5 min. Si besoin rajoutez un verre d'eau.

LE CONSEIL

Servez avec du riz blanc, des haricots rouges et un rougail de tamarin.

4 PERSONNES

800 g de thon, rouge frais
6 tomates
1 oignon
5 gousses d'ail
3 cuillères à soupe d'huile
3 cuillères à café de curcuma
1 branche de thym
2 feuilles de combavas
1 morceau de gingembre frais
1 cuillère à soupe de poudre à curry
1 pincée de sel et de poivre

LE VIN CONSEILLÉ

Château Chalon

RÉGION D'ORIGINE

Blanc du Jura

Curry végétarien aux œufs

6 PERSONNES

5 œufs durs, 200 g de carottes
100 g de petits pois frais
250 g de champignons frais
100 g de pommes de terre
200 g de navets, 2 oignons moyens
2 cuillères à café de gingembre frais râpé
8 gousses d'ail, 4 tomates
1 pincée de piment séché
1 petit bouquet de menthe
10 clous de girofle
5 graines de cardamome
1 bâton de cannelle
100 g de noix de cajou
4 feuilles de laurier
50 g de raisins secs
4 cuillères à soupe de coriandre en poudre
2 cuillères à soupe de curcuma
1 grosse noix de beurre, Sel

LE VIN CONSEILLÉ

Côtes du Rhône

RÉGION D'ORIGINE

Rouge de la vallée du Rhône

- Mettez dans le mixeur les oignons et l'ail épluchés avec le gingembre et le piment et mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

- Faites chauffer le beurre dans une casserole. Versez-y les noix de cajou, les raisins secs, le laurier, la cardamome, les clous de girofle et la cannelle. Dès que les noix de cajou sont dorées. Égouttez et réservez.
- Jetez le mélange mixé dans le même beurre et faites-le revenir quelques minutes. Ajoutez la coriandre, mouillez avec un peu d'eau et laissez revenir quelques minutes. Ajoutez le curcuma. Ajoutez les légumes épluchés et coupés en morceaux, à l'exception des tomates, et un verre d'eau. Salez, couvrez et faites cuire à feu doux 20 min.
- Ajoutez les tomates coupées en dés. Laissez cuire pendant 5 min à feu vif.
- Mélangez et ajoutez les œufs coupés en deux.

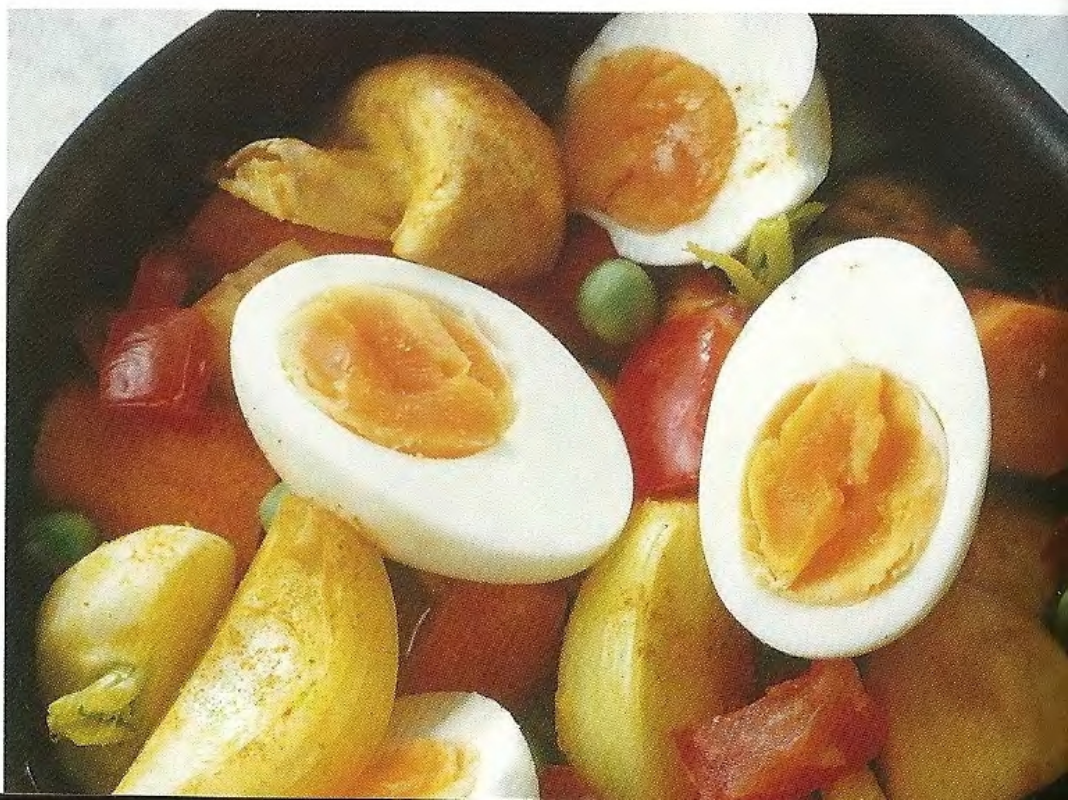
- Répartissez à la surface les raisins secs, les noix de cajou et les feuilles de menthe.
- Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 5 min.

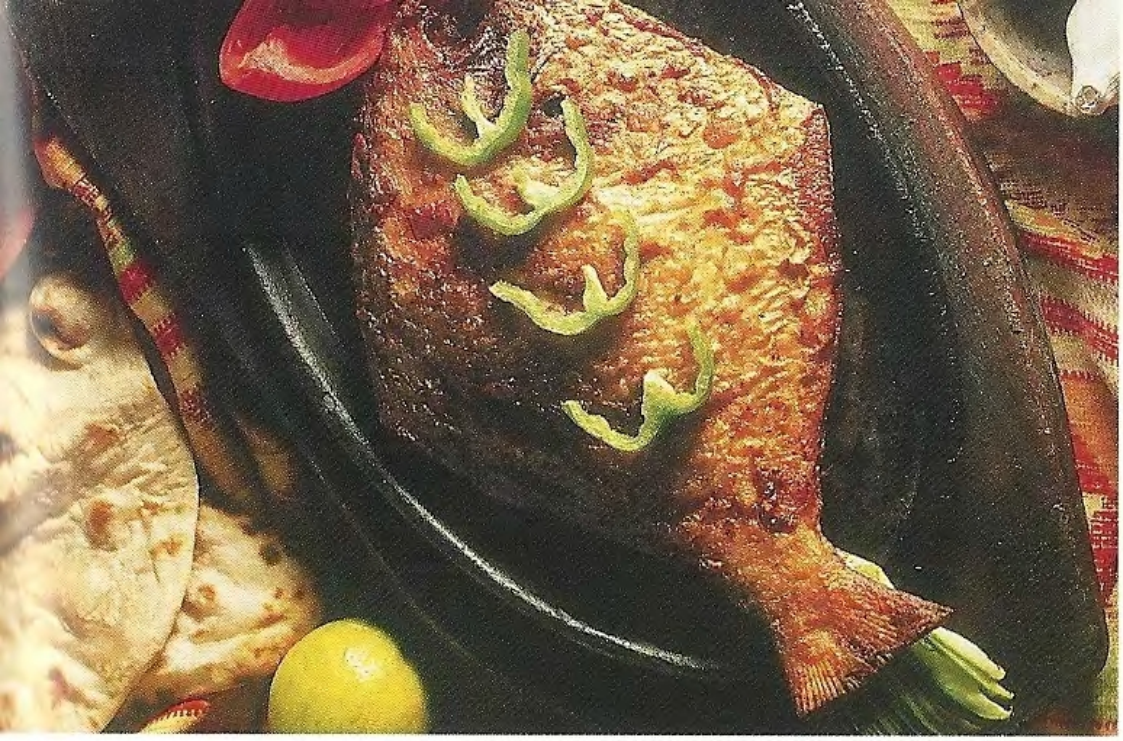
PRÉPARATION
30 min

CUISSON
30 min

ASSEZ DIFFICILE

CHER





PRÉPARATION
10 min + 3 h de mari

CUISSON
10 min

FACILE

RAISONNABLE

Daurades grillées aux épices tandoori

- Pilez l'ail et le gingembre râpé.

- Faites une marinade avec la pâte d'ail et de gingembre, le vinaigre, le jus de citron, les épices et les yaourts. Salez, poivrez.

- Placez les poissons sous le gril du four après les avoir enduits de beurre fondu pendant 8 min en les retournant à mi-cuisson.

- Laissez mariner les poissons dans la préparation pendant 3 h.

4 PERSONNES

4 petites daurades nettoyées et vidées
2 yaourts
40 g de beurre
2 gousses d'ail
5 cl de vinaigre
2 cuillères à soupe de gingembre râpé
Le jus d'1 citron
1 petit piment
2 cuillères à café de poivre blan
1/2 cuillère de cumin
1/2 cuillère de sel

LE VIN CONSEILLÉ

Sauvignon blanc

RÉGION D'ORIGINE

Blanc de Touraine

LE CONSEIL

Il existe dans les magasins spécialisés de la pâte tandoori toute faite, si vous en trouvez, n'hésitez pas à l'utiliser, elle est excellente.

Gambas en curry

4 PERSONNES

16 gambas
20 cl de lait de coco (en flacon)
1 poivron rouge
1 oignon
1 gousse d'ail
150 g de pois croquants (surgelés)
1 cuillère à café d'épices aux 5 parfums (épiceries asiatiques)
1 cuillère à café de pâte de curry
1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
1 citron vert
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

LE VIN CONSEILLÉ

Sancerre

RÉGION D'ORIGINE

Blanc de Loire

- Étêtez les gambas, lavez et séchez les queues. Réservez. Émincez le poivron rouge et l'oignon. Hachez finement la gousse d'ail. Plongez les pois croquants 3 min dans l'eau bouillante salée, égouttez, réservez.

- Dans un wok ou une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Faites fondre le poivron et l'oignon sans laisser colorer.

- Ajoutez les gambas, et en mélangeant mettez les 5 parfums, la pâte de curry, le gingembre et l'ail, salez, poivrez, versez le lait de coco et laissez cuire 5 min à feu doux en mélangeant de temps en temps.
- Ajoutez les pois croquants pour les réchauffer, le jus de citron vert. Servez de suite.

LE CONSEIL

Les gambas sont toujours un peu chères mais les surgelées le sont un peu moins.

PRÉPARATION
10 min

CUISSON
8 min

FACILE

CHER

PRÉPARATION
10 min

CUISSON
10 min

FACILE

CHER

Gambas épicées au lait de coco

- Dans une grande casserole, faites revenir les gambas décortiquées dans l'huile pendant 2 à 3 min. Réservez.

- Dans une autre casserole, versez le lait de coco, le curcuma, le curry et les feuilles de laurier.

- Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que le lait de coco soit bien jaune, 7 à 10 min.

- Retirez les feuilles de laurier.

- Dans des ramequins individuels, disposez une crevette puis versez un peu de sauce. Salez et poivrez.

LE CONSEIL

Vous pouvez ajouter dans la sauce 15 cl de crème fraîche, elle sera plus onctueuse.

5 PERSONNES

5 gambas
40 cl de lait de coco
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 feuilles de laurier
1 cuillère à café de curry
1 cuillère à café de curcuma
Sel, poivre

LE VIN CONSEILLÉ

Bordeaux Rouge

RÉGION D'ORIGINE

Bordeaux

Goyaves au sirop

4 PERSONNES

6 goyaves
500 g de sucre
1 verre d'eau
Le jus d'1/2 citron
1 boîte de crème de coco

LE VIN CONSEILLÉ

Champagne demi-sec

- Versez l'eau et le sucre dans une casserole et portez à ébullition.

- Présentez les goyaves arrosées de jus de citron et nappez de crème de coco.

- Pelez, épépinez et coupez les goyaves en morceaux.

- Faites-les cuire 30 min dans le sirop.

LE CONSEIL

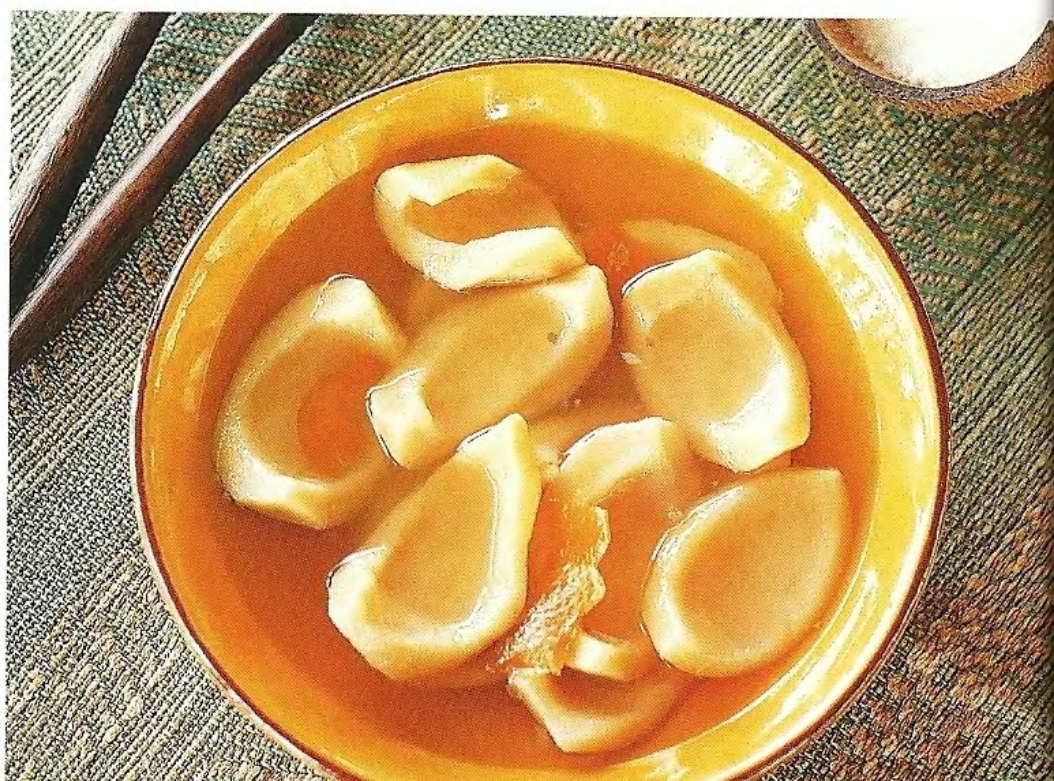
Laissez refroidir les goyaves dans le sirop avant de les égoutter.

PRÉPARATION
10 min

CUISSON
40 min

FACILE

BON MARCHÉ



PRÉPARATION
2 min

CUISSON
10 min

FACILE

BON MARCHÉ

Kedgeree au haddock et aux œufs

- Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée.
- Faites pocher le poisson dans le lait.

- Découpez le haddock en petits morceaux.
- Faites durcir les œufs. Réservez-en un et coupez les autres en 2. Séparez les blancs des jaunes. Écrasez les jaunes et hachez les blancs.

- Faites fondre le beurre dans une sauteuse.
- Épongez les morceaux de haddock et faites-les cuire à feu doux 10 min dans le beurre.
- Incorporez les blancs d'œufs hachés tout en tournant pour qu'ils n'attachent pas.
- Ajoutez le riz, salez et poivrez.
- Versez le kedgerre dans un plat de service et parsemez avec les jaunes d'œufs et les oignons hachés.
- Décorez avec le dernier œuf découpé en rondelles.

LE CONSEIL

Vous pouvez ajouter à ce plat une demi cuillère à café de curry, ou plus selon votre goût.

8 PERSONNES

500 g de filet de haddock
250 g de riz longs grains (Basmati)
30 cl de lait
5 œufs durs
50 g de beurre
2 petits oignons hachés
Sel, poivre

LE VIN CONSEILLÉ

Mâcon blanc

RÉGION D'ORIGINE

Blanc de Bourgogne

Lait glacé aux épices et amandes

6 PERSONNES

1,5 l de lait
450 g de sucre en poudre
3 cuillères à soupe de graines de pavot
4 cuillères à café de graines d'anis
2 cuillères à café de poivre en grains
5 gousses de cardamome
70 g d'amandes mondées

- Versez les épices (pavot, anis, poivre, cardamome) dans le bol du mixeur. Ajoutez les amandes. Couvrez à peine d'eau et laissez macérer pendant au moins 1 h.

- Mixez finement en ajoutant de l'eau si besoin est.
- Versez cette pâte dans la carafe de service.

- Ajoutez le sucre. Mélangez bien.

- Ajoutez le lait. Réservez au frais. Servez glacé.

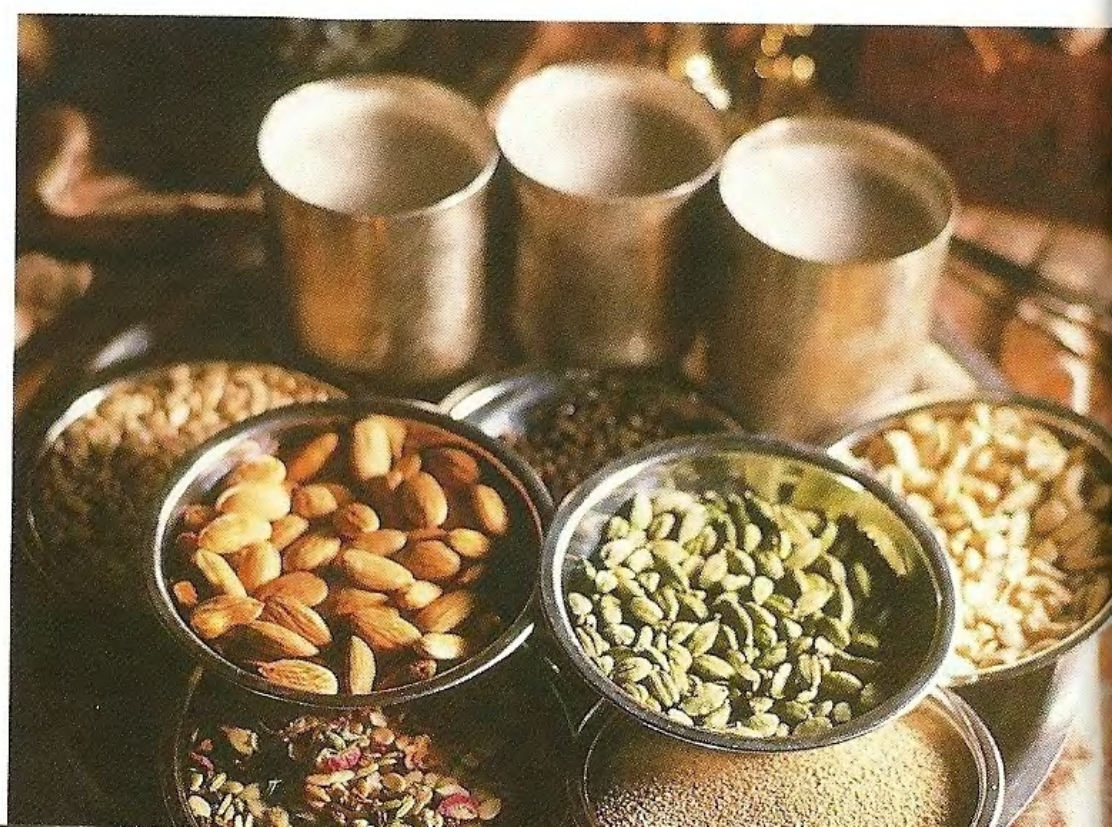
LE CONSEIL

Pour en extraire tout le goût, ouvrez les cardamomes et recueillez-en les graines.

PRÉPARATION
10 min + 1 h de macération

FACILE

BON MARCHÉ



PRÉPARATION
5 min

RÉFRIGÉRATION
1 h

facile

BON MARCHÉ

Lassi

- Mettez tous les ingrédients dans le bol du mixeur et mixez jusqu'à ce que les glaçons soient pilés.

- Mettez au frais au moins 1 h avant de déguster en accompagnement du repas.

4 PERSONNES

4 yaourts
12 glaçons
35 cl de lait
1 dl d'eau

LE VIN CONSEILLÉ

Mâcon blanc

RÉGION D'ORIGINE

Bourgogne

LE CONSEIL

Selon son utilisation, le lassi peut être sucré ou salé, mais aussi parfumé, à la rose par exemple.

Légumes aux quinoa

6 PERSONNES

800 g de légumes variés (carottes, chou-fleur, pois gourmands, poivrons, tomates, pommes de terre, patates douces)
300 g de quinoa, 2 oignons
3 gousses d'ail, 1 morceau de gingembre frais de 4 cm environ
6 brins de basilic
2 cuillères à soupe d'huile
2 verres d'eau

Mélange d'épices pour le curry :
4 clous de girofle
1 bâton de cannelle
1/2 cuillère à café de curcuma en poudre, 1/2 cuillère à café de coriandre en poudre
1/2 cuillère à café de cumin en poudre, 1 cuillère à café de paprika en poudre
1 cuillère à café de safran en poudre

LE VIN CONSEILLÉ

Pinot gris

RÉGION D'ORIGINE

Blanc d'Alsace

- Pelez et hachez finement les oignons.
- Pelez et pressez ensemble les gousses d'ail et le gingembre.
- Parez tous les légumes.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte.
- Ajoutez les oignons. Quand ils sont dorés, ajoutez le mélange d'ail et de gingembre et faites revenir encore quelques minutes avant d'ajouter toutes les épices.

- Mélangez sur feu doux, puis ajoutez les légumes et les graines de quinoa.
- Mélangez et ajoutez 2 verres d'eau.

- Couvrez et laissez mijoter 20 min sur feu doux.
- Ajoutez un peu d'eau tiède en cours de cuisson si nécessaire.
- Servez chaud après avoir saupoudré avec le basilic haché.

LE CONSEIL

Découpez les légumes de façon à ce que leur cuisson soit uniforme. Sinon, introduisez-les au fur et à mesure dans la cocotte.

PRÉPARATION
30 min

CUISSON
25 min

FACILE

BON MARCHÉ

PRÉPARATION
20 min + 3 h de repos

CUISSON
4 min

FACILE

BON MARCHÉ

Parathas aux épices et épinards

- Passez la farine au tamis. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, le poivre, la coriandre. Pétrissez à la main en ajoutant de l'eau petit à petit jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.
- Roulez la pâte en boule dans le saladier. Couvrez d'un torchon humide et laissez reposer à température ambiante et à l'abri des courants d'air pendant 3 h.

- Au bout de ce temps, pétrissez à nouveau la pâte pendant quelques minutes en lui ajoutant les graines de carvi. Partagez la pâte en 8 parts égales. Étalez-les en ronds assez épais.
- Déposez 2 feuilles d'épinards crues sur chaque cercle. Refermez la pâte sur les épinards et étalez à nouveau en ronds.

- Les parathas peuvent ensuite être cuits de 2 façons : soit grillés 2 min sur chaque face sous le gril du four très chaud, soit saisis à la poêle, au beurre, 2 min sur chaque face.

LE CONSEIL

Servez les parathas bien chauds avec du beurre.

8 PERSONNES

500 g de farine complète
16 belles feuilles d'épinards frais
10 g de graines de carvi
2 cuillères à café de coriandre fraîche hachée
1/2 cuillère à café de poivre moulu
1/2 cuillère à café de sel

LE VIN CONSEILLÉ

Sauvignon

RÉGION D'ORIGINE

Blanc de Touraine

Pois chiche et pommes au curry

4 PERSONNES

250 g de pois chiche
2 oignons
3 tomates
2 pommes vertes
2 gousses d'ail
1 piment
10 brins de coriandre
1 cuillère à soupe de gingembre râpé
1 cuillère à café de garam massala
1/2 cuillère à café de sel

LE VIN CONSEILLÉ

Bandol rosé

RÉGION D'ORIGINE

Sud-Est

- Laissez les pois chiche tremper 12 h.

- Faites-les cuire 30 min.
- Pelez, épépinez et concassez les tomates.

- Émincez les oignons, le piment et la coriandre.
- Pilez le gingembre et l'ail.
- Faites revenir les oignons, ajoutez la pâte d'ail et de gingembre, le piment et le garam massala.
- Salez et faites dorer 2 min.
- Ajoutez les tomates et laissez cuire 5 min.

- Incorporez les pois chiche et faites mijoter encore 10 min.
- Détaillez les pommes vertes en cubes.
- Servez les pois chiche parsemés des cubes de pommes vertes, de piment haché, et de coriandre ciselée.

LE CONSEIL

Ajoutez à l'eau de cuisson des pois chiche une pincée de bicarbonate de soude, ils seront plus faciles à digérer.

PRÉPARATION
20 min + 12 h de macération

CUISSON
50 min

FACILE

BON MARCHÉ

PRÉPARATION
20 min

CUISSON
20 min

FACILE

BON MARCHÉ

Poissons sautés aux légumes

- Découpez le poisson en cubes.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites-y dorer l'oignon émincé finement.

- Ajoutez l'ail pilé, le gingembre râpé. Faites dorer à feu vif les crevettes et le poisson. Salez, poivrez. Réservez.
- Lavez les légumes. Épluchez la carotte et découpez-la en rondelles. Coupez les tomates en quartiers.

- Ajoutez la dernière cuillère d'huile dans la sauteuse. Faites revenir les tomates et les carottes. Laissez cuire à feu vif 10 min.

- Ajoutez le poisson, les crevettes, les olives et la ciboulette. Faites revenir 5 min et servez aussitôt.

LE CONSEIL

Tout autre poisson a chair freme conviendra pour cette recette.

4 PERSONNES

16 crevettes cuites et décortiquées
300 g de cabillaud
1 gousse d'ail pilée
1 oignon émincé
2 brins de ciboulette
2 tomates
1 carotte
10 olives vertes
3 cm de racine de gingembre
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de poivre noir
2 cuillères à soupe d'huile

LE VIN CONSEILLÉ

Coteaux d'aix

RÉGION D'ORIGINE

Sud- Est

Popadums

6 PERSONNES

250 g de farine de lentilles jaunes
Sel
Huile de friture

- Versez la farine sur le plan de travail.

- Creusez une fontaine et versez 12 cl d'eau additionnée d'une pincée de sel.
- Pétrissez la pâte, puis roulez-la en boule et laissez reposer pendant 30 min.

- Pétrissez à nouveau la pâte et divisez-la en 20 parts égales.
- Roulez chaque portion en boule, puis abaissez chaque boule en 1 cercle fin.
- Faites chauffer l'huile de friture dans un récipient suffisamment large.
- Déposez délicatement 1 cercle de pâte dans la friture chaude et attendez qu'il soit soufflé et bien doré pour le retirer à l'aide d'une écumoire.
- Déposez sur du papier absorbant.
- Dégustez assez rapidement car les popadums ramollissent vite.

LE CONSEIL

Pour varier les goûts, parsemez les popadums de feuilles de coriandre, de piments rouges ou de paprika juste avant de les plonger dans la friture.

PRÉPARATION
30 min

CUISSON
3 min par popadums

FACILE

DIFFICILE

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
30 min

FACILE

BON MARCHÉ

Porc et poivrons au curry

- Lavez, épépinez les poivrons et détaillez en lanières.

- Lavez, épluchez la pomme et coupez-la en cubes.
- Hachez le persil.

- Coupez le porc en morceaux.
- Mettez l'huile dans une cocotte et faites dorer les morceaux de viande quelques minutes.

- Ajoutez les oignons et laissez dorer.
- Ajoutez l'ail et le gingembre écrasés puis les poivrons, les cubes de pomme, le curcuma et le persil. Salez et poivrez.

- Mélangez bien le tout. Couvrez et laissez cuire 30 min environ.
- Décorez avec le persil restant.

- Servez très chaud avec du riz.

LE CONSEIL

Vous pouvez remplacer le curcuma par une pincée de safran en poudre.

4 PERSONNES

500 g de porc (cuisse ou épaule)
2 poivrons rouges
2 oignons
1 pomme verte (granny)
2 gousses d'ail pilées
1 morceau de gingembre râpé
Quelques brins de persil
1/2 cuillère à café de curcuma
4 cuillères à soupe d'huile
Sel, poivre

LE VIN CONSEILLÉ

Saumur rouge

RÉGION D'ORIGINE

Loire

Poulet au curry et lait de coco

4 PERSONNES

2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
1 dl d'eau
1 poulet de 1,5 kg
2 tomates
2 gousses d'ail
1 oignon
2 cuillères à soupe de curry
2 cuillères à soupe de piment
2 cuillères à soupe de curcuma
8 cuillères à soupe de lait de coco
1 bâton de cannelle
2 clous de girofle
2 badianes

LE VIN CONSEILLÉ

Savennières

RÉGION D'ORIGINE

Loire

- Coupez la chair du poulet en petits morceaux.
- Pelez les tomates. Épépinez et concassez-les.
- Pelez et émincez l'oignon.

- Pelez et hachez l'ail.
- Dans une cocotte, faites chauffer l'huile. Ajoutez les épices, la cannelle, la girofle et la badiane. Faites revenir à feu doux durant 2 min. Rajoutez l'ail.

- Faites revenir l'oignon dans l'huile chaude.

- Ajoutez la viande. Faites dorer.
- Ajoutez la tomate et le lait de coco. Mélangez.
- Mouillez avec 1 dl d'eau. Couvrez et laissez mijoter 30 min.
- Servez avec du riz basmati.

LE CONSEIL

Accompagnez de riz blanc parfumé et de tranches d'ananas frais, poêlées.

PRÉPARATION
20 min

CUISSON
30 min

FACILE

BON MACHÉ

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
10 min

FACILE

RAISONNABLE

Poulet aux amandes et aux piments

- Découpez les blancs de poulet en cubes.

- Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites dorer les morceaux de poulet.

- Ajoutez le curry, le lait de coco, sel et poivre. Couvrez et laissez mijoter 10 min.

- À mi-cuisson, ajoutez le basilic ciselé et les amandes.

- Servez chaud.

LE CONSEIL

Accompagnez ce plat de gombos cuits à la vapeur.

6 PERSONNES

1 kg de blancs de poulet
1 bouquet de basilic
100 g d'amandes mondées ou effilées
2 boîtes de lait de coco
1 cuillère à café de curry en poudre
3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
Sel, poivre

LE VIN CONSEILLÉ

Côtes du Roussillon blanc

RÉGION D'ORIGINE

Blanc du Sud-Est

Poulet aux épices et aux pistaches

6 PERSONNES

1 poulet d'1 kg coupé en morceaux
150 g de pistaches décortiquées
1 tomate
3 oignons hachés
2 yaourts
1 cuillère à café de piment
3 gousses d'ail
1 cuillère à café de graines de cardamome
4 cuillères à soupe de gingembre râpé
4 cuillères à soupe de coriandre ciselée
1 cuillère à café de graines de pavot
1 cuillère à café de cumin
3 cuillères à soupe d'huile
Sel, poivre

LE VIN CONSEILLÉ

Cabernet

RÉGION D'ORIGINE

Loire

- Découpez le poulet en morceaux.

- Mixez les yaourts, les pistaches, les graines de pavot et le piment.
- Faites dorer à l'huile les oignons, l'ail, le gingembre, salez et poivrez.

- Ajoutez le poulet et faites-le dorer.
- Incorporez le cumin, la coriandre, la cardamome et la tomate concassée sans cessez de remuer pendant 10 min.
- Mettez de côté le poulet et mixez la sauce.

- Remettez le poulet à cuire avec la sauce pendant 10 min.

LE CONSEIL

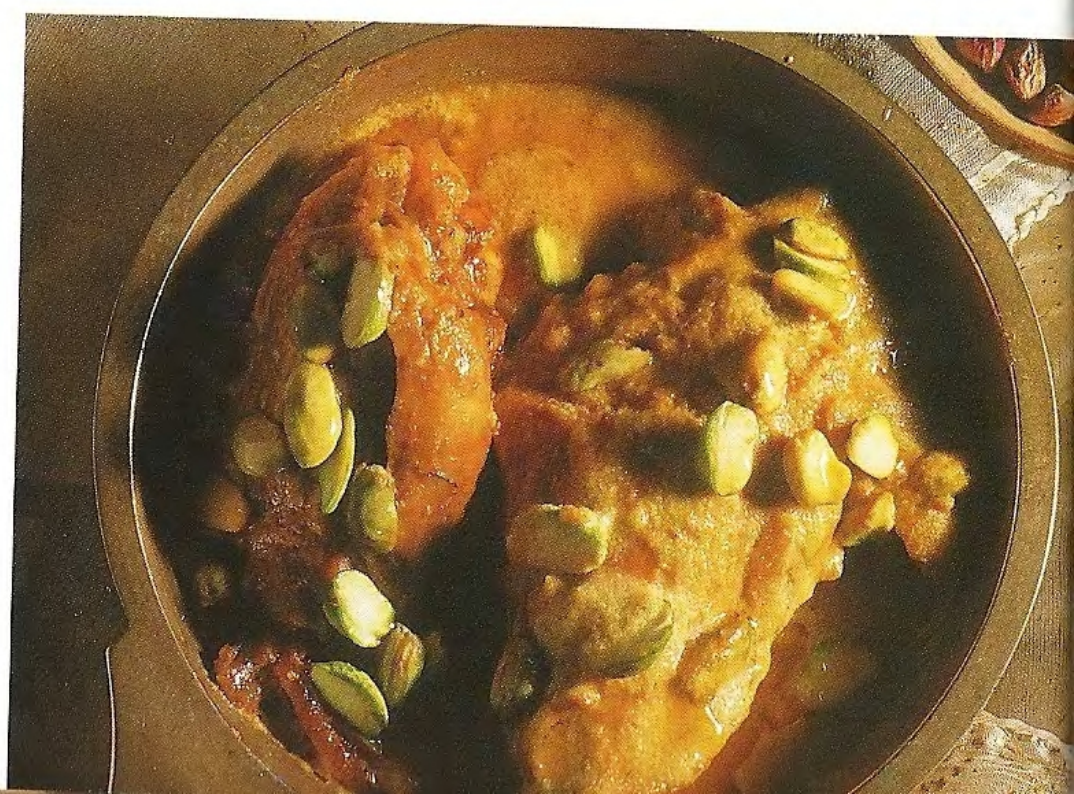
Si vous ne trouvez pas de pistaches fraîches, utilisez des pistaches à apéritif mais évitez de saler.

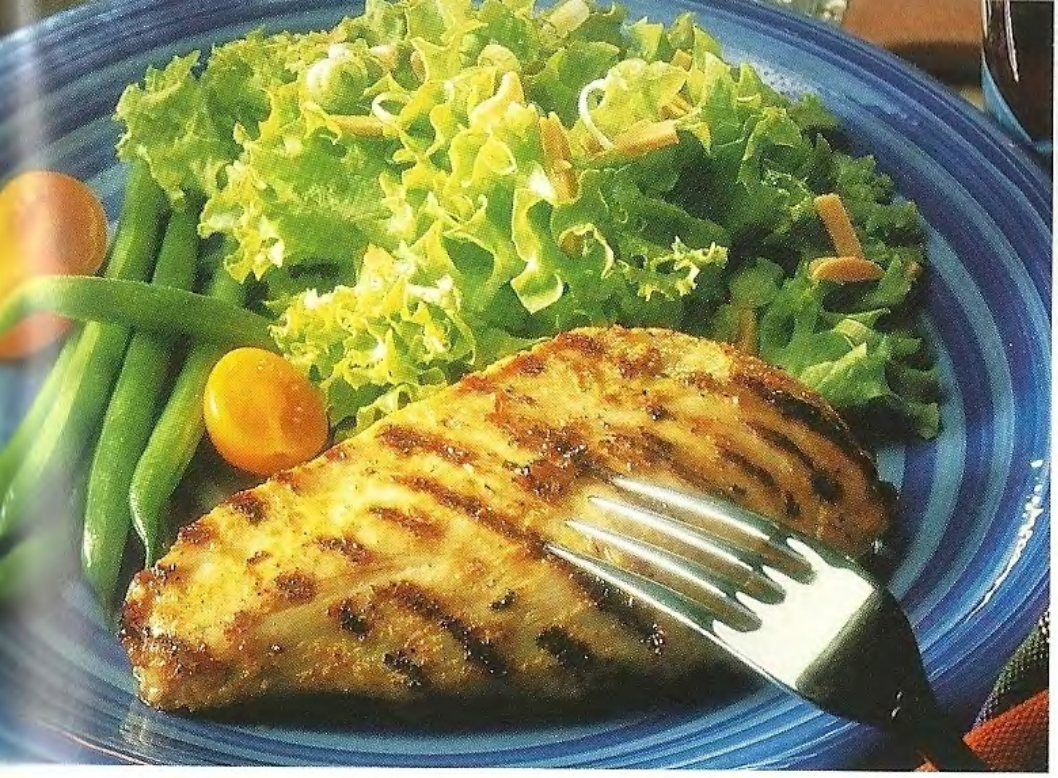
PRÉPARATION
20 min

CUISSON
30 min

ASSEZ FACILE

BON MARCHÉ





PRÉPARATION
15 min

CUISSON
20 min

RÉFRIGÉRATION
2 h minimum

FACILE

PAS CHER

Poulet grillé aux épices et citrons verts

- Déposez les morceaux de poulet dans un grand bol et ajoutez-y la marinade au yaourt et au curry. Mélangez bien. Couvrez d'une pellicule de plastique et réfrigérez quelques heures.

- Cuisez à feu moyen 8/10 min de chaque côté sur le gril (attention à la formation de flammes).
- Retirez du feu et servez quelques morceaux de poulet par personne, accompagnés d'une salade et d'haricots verts étuvés.

- Marinade au yogourt et au curry : dans un bol, bien fouetter tous les ingrédients. Réservez au réfrigérateur.

LE CONSEIL

Pour les amateurs, parsemez du piment frais haché.

4 PERSONNES

675 g de morceaux de poulet sans peau (pilons, dos, etc)

Marinade au yaourt et au curry :
1 tasse de yogourt nature
2 cuillères à soupe de jus de citron
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 échalotes hachées
1 gousse d'ail écrasée
1 cuillère à thé de poudre de curry
Sel, poivre

LE VIN CONSEILLÉ

Côtes du Rhône

RÉGION D'ORIGINE

Vallée du Rhône

Poulet massala en poudre

6 PERSONNES

1 poulet
4 yaourts
100 g de farine
100 g de beurre
1 œuf
3 cuillères à soupe de crème fraîche
1 poivron
2 tomates
2 gousses d'ail
4 cuillères à soupe de gingembre râpé
2 citrons
2 oignons
1/2 cuillère à café de piment
1 cuillère à café de garam massala

LE VIN CONSEILLÉ

Saint Nicolas de Bourgueil

RÉGION D'ORIGINE

Rouge du Val de Loire

- Faites une pâte en mélangeant l'ail pressé, le gingembre, le piment, la crème, les yaourts, le jus des citrons et le garam massala.
- Incisez le poulet en plusieurs endroits et faites-le mariner

dans la préparation à l'ail pendant 1 h.

- Faites cuire à moitié le poulet puis coupez-le en 6.
- Faites une pâte avec la farine, le beurre et l'œuf.

- Pelez, épépinez les tomates et coupez le poivron en morceaux. Mélangez.
- Mettez le poulet dans un plat ajouter les oignons émincés et recouvrez-le du mélange de légumes.
- Scellez le plat avec un couvercle de pâte et laissez cuire à four chaud pendant 30 min.

LE CONSEIL

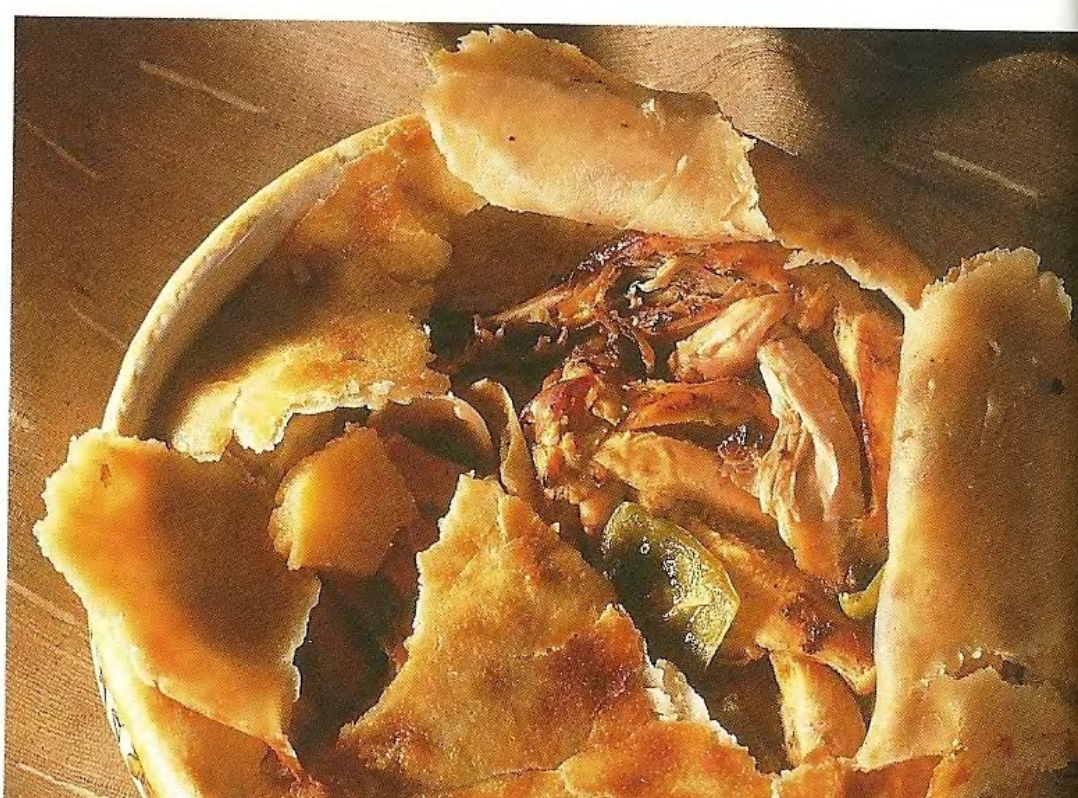
Vous pouvez remplacer l'huile de maïs par de l'huile de noix.

PRÉPARATION
20 min + 1 h de marinade

CUISSON
1 h

ASSEZ FACILE

RAISONNABLE



PRÉPARATION
30 min

CUISSON
45 min

FACILE

RAISONNABLE

Poulet sauce curry

- Faites chauffer l'huile dans une cocotte.

- Ajoutez les oignons et les piments, pelés et finement émincés. Quand ils sont dorés, ajoutez les épices et faites cuire quelques minutes sur feu vif sans cesser de remuer.
- Ajoutez les morceaux de poulet et remuez bien pour les envelopper avec les épices.

- Versez les yaourts, ainsi que l'ail pelé et pressé.

- Couvrez et laissez cuire 40 min. Ajoutez un peu d'eau tiède en cours de cuisson si nécessaire. Servez avec quelques légumes cuits à la vapeur et du raïta de concombre.

LE CONSEIL

Vous pouvez saupoudrer le plat de feuilles de coriandre fraîche avant de servir.

6 PERSONNES

1 poulet coupé en morceaux
3 gousses d'ail
2 oignons
5 piments verts
2 yaourts au lait entier
2 cuillères à soupe d'huile

Mélange d'épices pour le curry :
4 clous de girofle
1 bâton de cannelle
8 gousses de cardamome verte
1 cuillère à café de curcuma en poudre
1 cuillère à café de gingembre en poudre

LE VIN CONSEILLÉ

Juliénas rouge

RÉGION D'ORIGINE

Bourgogne rouge

Poulet tandoori

6 PERSONNES

Pour la pâte à tandoori :
4 yaourts au lait entier
3 gousses d'ail
1 morceau de gingembre de 3 cm de long
1 cuillerée à café de colorant rouge végétal
2 cuillères à café de garam massala en poudre
1/2 cuillère à café de piments en poudre
6 cuisses de poulet, 6 œufs durs
3 citrons verts
300 g de riz basmati, 2 oignons
1 cuillère à café de curcuma en poudre
3 cuillères à soupe de coriandre ciselée, 50 g de raisins secs
2 cuillères à soupe d'huile
Sel

LE VIN CONSEILLÉ
Gewurztraminer

RÉGION D'ORIGINE
Blanc d'Alsace

- Pelez et hachez finement les gousses d'ail et le morceau de gingembre.
- Mettez-les dans un bol avec les yaourts, les épices et le colorant.
- Pratiquez des entailles dans les cuisses de poulet. Disposez dans un plat creux et couvrez-les avec la pâte à tandoori. Couvrez et laissez macérer une nuit au frais.
- Le lendemain, préchauffez le four th. 6 (180°C).
- Enfournez les cuisses de poulet à mi-hauteur et laissez cuire 20 min en les badigeonnant de pâte de temps en temps.
- Pelez et hachez les oignons.
- Faites chauffer l'huile dans un faitout et faites dorer les oignons. Ajoutez le riz, le curcuma et 75 cl d'eau salée. Portez à ébullition, puis ajoutez les raisins.
- Couvrez et laissez mijoter pendant environ 18 min jusqu'à ce que le riz ait absorbé toute l'eau. Quand les cuisses de poulet sont cuites, désossez-les et coupez la chair en lanières.
- Mélangez le riz chaud, les lanières de poulet et la coriandre.
- Servez avec les œufs durs et les citrons coupés en quartiers.

LE CONSEIL

Vous pouvez utilisez de la pâte a tandoori toute prête vendu dans certain super marché, si vous en trouvez n'hesitez pas à vous en servir, elle est excellente.

PRÉPARATION
50 min

CUISSON
40 min

RÉFRIGÉRATION
12 h

FACILE

RAISONNABLE

PRÉPARATION
10 min

CUISSON
30 min

RÉFRIGÉRATION
12 h

FACILE

BON MARCHÉ

Poulet tandoori en brochettes

- Préparez la marinade : versez le yaourt dans un plat creux et fouettez-le jusqu'à ce qu'il devienne mousseux.
- Ajoutez les épices tandoori.
- Pressez le citron et ajoutez son jus au mélange précédent.
- Écrasez le clou de girofle et incorporez-le à la marinade. Salez et mélangez bien.
- Piquez les escalopes avec une fourchette sur toute leur longueur. Découpez-les dans le sens de la largeur en 3 ou 4 gros morceaux.

- Déposez les escalopes dans la marinade et mélangez bien. Couvrez de film alimentaire et laissez mariner 12 h au réfrigérateur.
- Préchauffez le four th. 6 (180°C).
- Versez dans une terrine l'huile. Retirez les morceaux de poulet de la marinade, égouttez-les et essorez-les avec les doigts.
- Disposez-les dans la terrine. Couvrez et enfournez 20 à 30 min en fonction de la taille des escalopes.
- Sortez le plat du four. Enfilez les morceaux de poulet sur des brochettes.
- Servez immédiatement

LE CONSEIL

Si vous aimez les plats relevés, vous pouvez ajouter 1 pincée de piment oiseau en poudre à la marinade.

4 PERSONNES

4 escalopes de poulet
1 yaourt nature
1 citron
3 cuillères à soupe de mélange à tandoori en poudre
4 cuillères à soupe d'huile
1 clou de girofle
Sel

LE VIN CONSEILLÉ

Rosé de Provence

RÉGION D'ORIGINE

Sud-Est

Riz à la cannelle

4 PERSONNES

250 g de basmati
70 cl de bouillon de volaille
50 g de beurre
2 bâtons de cannelle
1 oignon
1/2 botte de coriandre hachée
1 cuillère à café de piment
1 pincée de safran
1 cuillère à café de sel
Poivre noir du moulin

LE VIN CONSEILLÉ

Riesling

RÉGION D'ORIGINE

Alsace

- Faites chauffer le bouillon.
- Faites fondre le beurre dans une cocotte, ajoutez l'oignon émincé et faites le revenir pendant 5 min.

- Ajoutez la cannelle, le piment, le safran, la moitié de la coriandre et le poivre.
- Salez et faites cuire 2 min.

- Ajoutez le riz et remuez pendant 3 min le temps que le riz devienne transparent.
- Arrosez de bouillon, mélangez, couvrez et faites cuire à feu doux pendant 15 min jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
- Laissez le riz reposer 10 min puis égrenez-le à la fourchette.

- Servez chaud saupoudré du reste de la coriandre ciselée.

LE CONSEIL

Ce riz accompagne idéalement les grillades de poisson ou de viande.

PRÉPARATION
10 min + 10 min de repos

CUISSON
25 min

FACILE

BON MARCHÉ

PRÉPARATION
15 min + 30 min de dessalag

CUISSON
1 h 10

FACILE

RAISONNABLE

Riz au porc et au poulet

- Faites dessaler le petit salé dans un saladier d'eau froide pendant 30 min.

- Faites chauffer l'huile dans une cocotte, ajoutez-y l'ail et l'oignon émincés, le gingembre, le thym, la tomate concassée et les épices.
- Faites blanchir le porc, égouttez-le et coupez-le en cubes.

- Ajoutez dans la cocotte et laissez cuire 20 min.

- Ajoutez alors le poulet coupé en cubes et le riz, salez modérément et poivrez. Couvrez d'eau et poursuivez la cuisson 45 min.

LE CONSEIL

Lavez le riz à grande eau avant de l'ajouter dans la cocotte, ou mieux, laissez-le tremper 2 h dans un saladier d'eau froide.

4 PERSONNES

500 g de blancs de poulet
500 g de petit salé
400 g de riz basmati
1 tomate
2 gousses d'ail
1 oignon
1 branche de thym frais
5 clous de girofle
25 g de gingembre confit
1 cuillère à café de graines d'anis
1/2 cuillère à soupe de massala
1/2 cuillère à soupe de curcuma
2 cuillères à soupe d'huile
Sel, poivre

LE VIN CONSEILLÉ

Médoc

RÉGION D'ORIGINE

Rouge de Bordeaux

Riz végétarien au curry

6 PERSONNES

600 g de riz
2 petites carottes
150 g de petits pois
150 g de chou-fleur
3 oignons
15 g de cumin en poudre
15 g de cannelle en poudre
20 g de gingembre en poudre
20 g de piments verts hachés
12 clous de girofle
6 gousses de cardamome
4 feuilles de laurier
6 cuillères à soupe d'huile

LE VIN CONSEILLÉ

Côtes de Provence Rouge

RÉGION D'ORIGINE

Sud-Est

- Versez le riz dans un saladier. Couvrez d'eau fraîche et laissez tremper le temps de la préparation des autres aliments.

- Écossez les petits pois. Pelez les carottes et détaillez-les en rondelles. Séparez le chou-fleur en petits bouquets. Émincez les oignons.
- Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte. Faites dorer les oignons, les feuilles de laurier écrasées et le cumin en poudre. Ajoutez tous les autres ingrédients : carottes, petits pois, chou-fleur, cannelle, piments verts, girofle, le gingembre et les gousses de cardamome écrasées.
- Égouttez le riz et versez dans la cocotte. Couvrez d'eau froide avec un volume équivalent à 1,5 fois le volume du riz.

- Cuisez à petit feu en gardant la cocotte couverte. Quand l'eau est évaporée, le riz est cuit.

LE CONSEIL

Préférez les oignons rouges aux oignons blancs, ils sont plus parfumés.

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
20 min

FACILE

BON MARCHÉ

PRÉPARATION
15 min

TRÈS FACILE

BON MARCHÉ

Salade de fruits

- Épluchez tous les fruits.
- Coupez l'ananas en rondelles en enlevant la partie dure centrale. Évidez la papaye. Ôtez le noyau central de la mangue. Coupez le tout en morceaux ainsi que les kiwis et la goyave.

- Saupoudrez de sucre vanillé, nappez de rhum et servez bien frais.
- Coupez les fruits de la passion en deux et récupérez la chair.
- Mettez les fruits et leur jus dans un plat creux.

4 PERSONNES

1/2 ananas
1/2 papaye
1 mangue
2 kiwis
1 goyave
2 fruits de la passion
1 sachet de sucre vanillé
2 cuillères à soupe de rhum

LE VIN CONSEILLÉ

Rully

RÉGION D'ORIGINE

Bourgogne

LE CONSEIL

N'hesitez pas à ajouter des fruits selon goût ; banane, carambole....

Salade de mangues

4 PERSONNES

2 mangues
2 oranges
1 verre de jus d'orange
2 cuillères à soupe de noix de coco râpée
4 branches de menthe
4 cuillères à café d'eau de fleur d'oranger
1 sachet de sucre vanillé

LE VIN CONSEILLÉ

Loupiac

RÉGION D'ORIGINE

Sud-Ouest

- Pelez les oranges à vif et à l'aide de la pointe d'un couteau, prélevez toutes les membranes des quartiers.
- Coupez les mangues en deux, coupez la chair avec le couteau sans abîmer la peau en réalisant un quadrillage afin de retourner les mangues pour obtenir deux hérissons.

- Intercalez quelques quartiers d'oranges, quelques lamelles de noix de coco, saupoudrez de feuilles de menthe.

- Mélangez le sucre vanillé dans le jus d'orange, ajoutez l'eau de fleur d'oranger, mélangez et nappez les demi-mangues de ce mélange.

LE CONSEIL

Vous pouvez remplacer la fleur d'oranger par de l'eau de coco.

PRÉPARATION
10 min

FACILE

RAISONNABLE

PRÉPARATION
30 min

CUISSON
45 min

ASSEZ DIFFICILE

BON MARCHÉ

Samosas

- Faites une purée avec les pommes de terre et mélangez-la avec le garam massala.
- Faites une pâte avec toutes les épices.

- Coupez les carottes en rondelles et faites- les revenir à l'huile dans un faitout avec les petits pois puis versez un peu d'eau, ajoutez la pâte d'épices, couvrez et faites cuire 10 min.
- Mélangez la farine, le sel et le beurre ramolli, pétrissez-les pour obtenir une pâte.

- Faites de cette pâte des boulettes et étalez chaque boulette en disque.

- Coupez chaque disque en deux.
- Roulez les demi-cercles en cônes et farcissez de légumes.

- Soudez les bords et faites frire ces chaussons.

LE CONSEIL

Pour faire une pâte avec les épices, ajoutez un peu d'huile.

4 PERSONNES

2 carottes
100 g de petit pois
4 pommes de terre
300 g de farine
50 g de beurre
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de garam massala
1/2 cuillère à café de piment
1/2 cuillère à café de curcuma
1/2 cuillère à café de sel
2 cuillères à soupe d'huile
Bain de friture

LE VIN CONSEILLÉ

Bourgogne aligoté

RÉGION D'ORIGINE

Bourgogne

Sauté de veau tandoori aux fruits

6 PERSONNES

1,2 kg de sauté de veau
2 bananes
2 pommes vertes
1 citron
2 gousses d'ail
2 oignons
1 cuillère à café de gingembre moulu
1 cuillère à café de piment rouge moulu
1 cuillère à café de graines de cardamome
4 yaourts brassés
2 cuillères à soupe de raisins secs
1/2 bouquet de persil plat
3 verres de riz basmati
Sel

LE VIN CONSEILLÉ

Clairet

RÉGION D'ORIGINE

Rosé de Bordeaux

- Pelez et émincez les gousses d'ail et les oignons. Mettez-les dans une cocotte avec les yaourts et les épices : gingembre, piment, cardamome. Ajoutez les cubes de viande et portez sur feu doux.
- Couvrez et laissez cuire pendant 1 h à partir du frémissement. 20 min avant la fin de la cuisson, faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

- Emincez finement les pommes et découpez les bananes en rondelles.
- Arrosez les fruits avec le jus du citron. 10 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les raisins secs dans la cocotte.

- Servez le veau tandoori accompagné du riz et des fruits frais.
- Saupoudrez avec le persil ciselé juste avant de servir.

LE CONSEIL

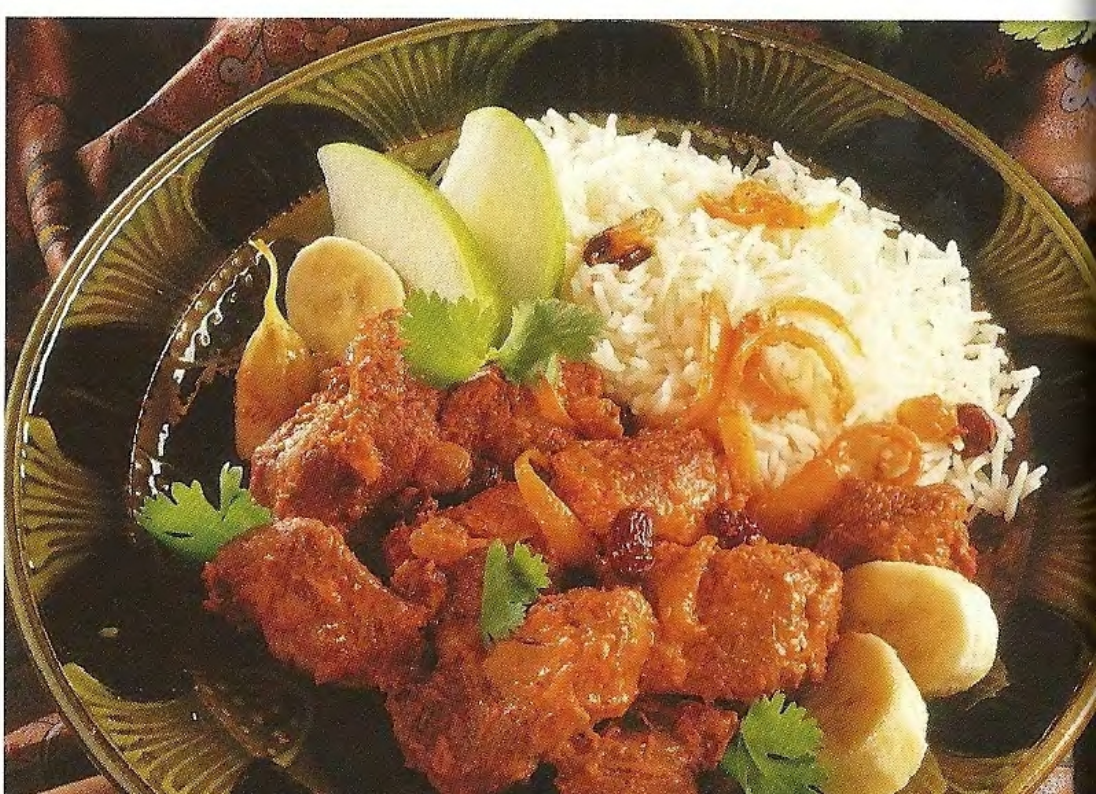
Faites tremper les raisins pendant 30 min dans un bol d'eau tiède pour les faire gonfler.

PRÉPARATION
30 min

CUISSON
1 h

FACILE

UN PEU CHER



PRÉPARATION
20 min

CUISSON
45 min

ASSEZ FACILE

RAISONNABLE

Terrine de poisson et légumes au curcuma

- Mixez 200 g de poisson avec la crème et les œufs assaisonnez de sel, poivre et épices.
- Ajoutez les légumes et la ciboule coupés en petits dés.
- Détaillez le reste du poisson en lamelles d'environ 1/2 cm d'épaisseur.

- Tapissez une terrine de papier sulfurisé.
- Préchauffez le four th. 4 (120°C).
- Versez une partie de l'appareil mixé dans le fond de la terrine. Mettez une couche de lamelles de poisson, salez poivrez, continuez en alternant la préparation mixée et les lamelles de poisson. Couvrez.
- Glissez au four, au bain-marie pendant 45 min.
- Laissez refroidir complètement avant de démouler.
- Servez la terrine coupée en tranches avec une mayonnaise additionnée de ketchup et d'un peu de rhum vieux.

LE CONSEIL

Ajoutez de la chair de crabe ou des crevettes avant de mixer les ingrédients.

6 PERSONNES

800 g de filets de gros poissons (dorade, lieu, colin)
400 g de crème liquide
4 œufs
100 g de tomates
100 g de concombre
30 g de poivron
5 ciboules
1/2 cuillère à café de safran-pays (curcuma) en poudre)
1/2 cuillère à café de gingembre moulu
1 pointe de piment en poudre
Sel, poivre, Mayonnaise
Ketchup, Rhum

LE VIN CONSEILLÉ

Sauvignon

RÉGION D'ORIGINE

Blanc de Touraine

Tourte au poulet

6 PERSONNES

1 poulet
4 yaourts
100 g de farine
100 g de beurre
1 œuf
3 cuillères à soupe de crème fraîche
1 poivron
2 tomates
2 gousses d'ail
4 cuillères à soupe de gingembre râpé
2 citrons
2 oignons
1/2 cuillère à café de piment
1 cuillère à café de garam massala

LE VIN CONSEILLÉ

Saint - Nicolas de Bourgueil

RÉGION D'ORIGINE

Touraine

- Faites une pâte en mélangeant l'ail pressé, le gingembre, le piment, la crème, les yaourts, le jus des citrons et le garam massala.

- Incisez le poulet en plusieurs endroits et faites-le mariner dans la préparation à l'ail pendant 1 h.

- Faites cuire à moitié le poulet puis coupez-le en 6.
- Faites une pâte avec la farine, le beurre et l'œuf.

- Pelez, épépinez les tomates et coupez le poivron en morceaux. Mélangez.
- Mettez le poulet dans un plat ajouter les oignons émincés et recouvrez-le du mélange de légumes.
- Scellez le plat avec un couvercle de pâte et laissez cuire à four chaud pendant 30 min.

LE CONSEIL

Pour peler les tomates plus facilement, plongez-les quelques secondes dans de l'eau bouillante.

PRÉPARATION
20 min + 1 h de marinade

CUISSON
1 h

ASSEZ DIFFICILE

RAISONNABLE

PRÉPARATION
20 min

CUISSON
35 min

RÉFRIGÉRATION
1 h

FACILE

BON MARCHÉ

Velouté de courgettes épicé

- Pelez les courgettes, coupez-les en tranches.
- Nettoyez les poireaux, retirez une bonne partie des feuilles vertes, lavez-les soigneusement, détaillez-les en rondelles.
- Portez le bouillon à ébullition.

- Faites chauffer l'huile dans une marmite et faites-y suer les poireaux 3 min, saupoudrez de curry. Mélangez.
- Ajoutez les courgettes, versez le bouillon. Salez légèrement et poivrez.
- Portez de nouveau à ébullition, baissez le feu et laissez cuire 30 min.
- Laissez refroidir.
- Passez au mixeur jusqu'à obtenir une fine purée.
- Ajoutez la crème fraîche et mixez de nouveau quelques instants. Réservez au frais 1 h.
- Découpez les tranches de pain en tous petits cubes.
- Faites-les dorer dans une poêle avec la dernière cuillère d'huile.
- Au moment de servir, fouettez la préparation pour la délier, versez-la dans des bols ou des grands verres, ajoutez quelques croûtons et deux ou trois cubes de féta.
- Servez bien frais.

LE CONSEIL

Au moment de servir, vous pouvez ajouter un ou deux glaçons dans chaque bol, ce sera du plus bel effet.

4 PERSONNES

3 courgettes
2 poireaux
1 l de bouillon de volaille reconstitué
1 cuillère à soupe de curry
2 cuillères à soupe de crème fraîche
2 tranches de pain
2 cuillères à soupe d'huile
Quelques cubes de féta
Sel, poivre

LE VIN CONSEILLÉ

Châteauneuf-du-pape

RÉGION D'ORIGINE

Rouge de la vallée du Rhône

Dans la même collection

- La Cuisine au Wok
- La Cuisine légère
- Les Cocktails
- Les Entrées
- Les Pizzas et Tartes
- Les Poissons
- Les Pâtes et riz
- Les Salades
- Les Terrines et pâtés
- Les Viandes
- Les Volailles

- L'Alsace
- L'Auvergne
- La Bretagne
- Le Lyonnais
- La Normandie
- La Provence
- Le Sud-Ouest

- Les Cakes et Gâteaux
- Les Confitures, gelées et compotes
- Les Crêpes
- Les Crumbles
- Les Desserts
- Les Desserts au Chocolat
- Les Glaces et Entremets

- L'Asie
- L'Espagne
- Les îles
- L'Inde
- L'Italie
- Le Liban
- Le Maghreb

Vous recherchez une idée pour un repas original et épicé pour recevoir vos amis ?

Puisez parmi ces recettes typiquement indiennes celles qui sauront les séduire.

Commencez par des moules au curry, des parathas aux épinards ou de savoureux samosas.

Poursuivez par les traditionnels curry : de poulet, d'agneau, de porc ou par une daurade grillée façon tandoori accompagnée d'un riz massala ou encore un briani. Finissez par des beignets de fromage blanc, une crème de riz aux pistaches ou plus léger un lait glacé aux amandes.

ISBN : 2-84887-076-1
9 782848 870441